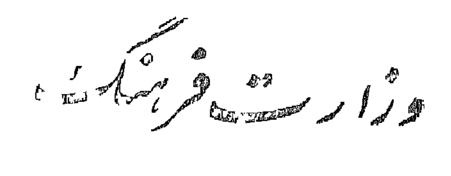
توانا بود هر که دانا بود





حق چاپ محفوظ

کتابفروشی و چاپخانه علمی

چاپخانه شرکت مطبوعات

با مرغ و جود از عدم نقش بست ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ که داند جز او کردن از نیست هست

مناجات

ملکا (ملک (۱)) فضل (۲) - ثنا - بری (۳) گداز (۴) - شبه (۵) وهم

ملکا ذکر تو گویم که تو پاکی و خدائی ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ نروم جز به همان ره که توام راهنمائی

همه درگاه تو جویم همه از فضل تو پویم ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ همه توحید تو گویم که به توحید سزائی

تو حکیمی تو عظیمی تو کریمی تو رحیمی ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ تو نماینده فضلی تو سزاوار ثنائی

بری از رنج و گدازی بری از درد و نیازی ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ بری از بیم و امیدی بری از چون و چرائی

نتوان وصف تو گفتن که تو در فهم نگنجی ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ نتوان شبه تو جستن که تو در وهم نیائی

همه عزی و جلالی همه علمی و یقینی ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ همه نوری و سروری همه جودی و سخائی

لب و دندان سنائی همه توحید تو گوید ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ ‏ مگر از آتش دوزخ بودش روی رهائی

(سنائی)

۱- پادشاها - خداوندا ۲- احسان ۳ — بری و جدائی ۳- پاک ۴ سوزنده ۵

فایده همکاری

مرغزار - کهن - کمین - لحی - مضطر - (اضطرار) - گزاردن حق - همبستگی - جوانمردی - فره - حمله

گدرمان - فراخ - تکاپوی - دریغ داشتن - دلاسا - پری - جادو - مستظهر

زاغی در مرغزاری بر درختی کهن خانه داشت . روزی بر آن درخت نشسته

بنام خداوند جان آفرین

آفرین (۱) - پوزش (۲) - ادیم (۳) - خوان یغما - سیمرغ (۴) قاف - صلب

بنام خداوند جان آفرین　　　حکیم سخن در زبان آفرین

خداوند بخشنده دستگیر　　　کریم خطا بخش پوزش پذیر

عزیزی که هر کز درش سر بتافت　　　بهر در که شد هیچ عزت نیافت

سر پادشاهان گردن فراز　　　بدرگاه او بر زمین نیاز

ادیم زمین سفرهٔ عام اوست　　　برین خوان یغما چه دشمن چه دوست

پرستار امرش همه چیز و کس　　　بنی آدم و مرغ و مور و مگس

چنان پهن خوان کرم گسترد　　　که سیمرغ در قاف قسمت خورد

لطیف کرم گستر کارساز　　　که دارای خلق است و دانای راز

بدرگاه لطف و بزرگیش بر　　　بزرگی نهاده بزرگی ز سر

بر احوال نابوده علمش بصیر　　　باسرار ناگفته لطفش خبیر

نه مستغنی از طاعتش پشت کس　　　نه بر حرف او جای انگشت کس

نهد لعل و پیروزه در صلب سنگ　　　گل و لعل در شاخ پیروزه رنگ

(سعدی)

۱- آفرین = آفریننده　۲- پوزش = عذر　۳- ادیم = سفره چرمی　۴- سیمرغ = نام مرغی خیالی

ستدهٔ خویش درسی خواهم آموخت طوقی دید که صیاد هنوز در پی ایشان
روان است بیاران گفت این ستمگر در گرفتار ساختن ما مصر است و
تا از چشم او ناپدید نشویم دل از ما بر نمیکند در این نزدیکی آبادی است
و موشی زیرک نام از دوستان من در آنجا مسکن دارد مصلحت آنست
که بدان آبادی رویم تا از نظر صیاد پنهان شویم و از ما نومید شده باز گردد
و من از زیرک خواستار شوم که بندهای ما را ببرد کبوتران سخن او را پذیرفتند
و بجانب آبادی روی آوردند صیاد نومید بازگشت اما زاغ همچنان در
پی ایشان میرفت تا ببیند آخر کار کبوتران از دام رهائی می یابند طوقی با یاران
بمسکن زیرک رسید بکبوتران گفت فرود آئید همه فرود آمدند طوقی
زیرک را آواز داد زیرک گفت کیست ؟ کبوتر نام خود گفت موش او را شناخت
و بشتاب از سوراخ بیرون آمد چون او را در بند دید سخت غمناک شد و نیک بگریست
و گفت ای دوست عزیز و رفیق موافق ترا در این رنج که افکند گفت حرص بر
خوردنی و طمع دانه ما را بدین بلا گرفتار ساخت . موش بچالاکی به بریدن بندهای
او مشغول شد . طوقی گفت نخست بندهای یاران مرا بگشای . زیرک التفاتی
بسخن او نکرد دوباره گفت ای دوست شفیق نخست بند یارانم را بگشای بشنو

بود و عجب و راست مینگریست ناگاه صیادی را دید دامی برگردن با
جامه ای درشت و عصائی درمشت روی بدان درخت نهاده زاغ بترسید
و با خود گفت میدانم این مرد قصد من دارد و یا قصد دیگری بهتر آنکه در
جای بمانم تا قصد او بدانم . صیاد پیش آمد و دام بگسترد و دانه بیفشاند
و در کمین نشست ساعتی گذشت ناگاه فوجی از کبوتران رسیدند . رئیس
ایشان کبوتری بود طوقدار که او را طوقی میخواندند و کبوتران همه در
متابعت او بودند . همینکه دانه ها را دیدند فرود آمدند و همگی در دام
گرفتار شدند . طوقی رئیس ایشان غمگین شد اما صیاد شاد گشت و
شتافت تا ایشان را بگیرد . کبوتران دست و پا میزدند و هر یک در خلاص
خود میکوشیدند طوقی گفت یاران باید همه در خلاص یکدیگر بکوشیم
و رهائی دوستان را بر رهائی خود مقدم بشمریم . چاره کار اینست که
همزور شویم و دام را از جای بلند کنیم و بپرواز آئیم . کبوتران چنین کردند
و دام را برداشتند و بهوا رفتند صیاد باین امید که آخر در میمانند
و می افتند در پی ایشان روان شد زاغ با خود اندیشید که دنبال ایشان
بروم و معلوم کنم که کار شان بکجا می انجامد چه من هم ازاین واقعه برای

هم تو آسوده نتوانم زیست   زاغ گفت نیکو میاندیشی که مرا از اذیت تو چه فاید
و از خوردن تو چه سیری باشد   اما از دوستی تو مرا بسیار فایده است من از
راهی دور آمده ام و از جوانمردی تو دور است که مرا از دوستی خود محروم
داری و نومید بازگردانی   موش تو یدل گشت و از سوراخ بیرون آمد
زاغ احوالپرسی کرد و او را در کنار گرفت و هر دو بدیدار یکدیگر شاد شدند
چون روزی چند گذشت زاغ گفت چنانکه می بینی این مکان بسیار باصفا
و با طراوت است چه خوب بود اگر اهل و فرزندان را هم میآوردی
و یکباره در اینجا میماندی زاغ گفت بلی جائی دلگشائیست و در خوشی آن سخنی
ندارم لیکن در فلانجا هم مرغزاریست خرم و اطراف آن پر شکوفه
و گل چندان سنگ پشتی از دوستان من هم آنجا وطن دارد و طعمه من
در آن حوالی بسیار یافته شود و دیگر اینکه اینجا راه آمد و شد گذرندگان است و
ممکن است بما آسیبی برساند مصلحت آنست که بدانجا رویم و در نعمت و فراوانی
و امن و آسایش زندگانی کنیم   موش دعوت زاغ را پذیرفت پس زاغ
دُم موش را گرفت و روی بمقصد نهاد و چون در آنجا رسیدند سنگ پشت
ایشان را دید و در آب رفت زاغ آهسته موش را از هوا بزمین آورد و

گفت مگر جان خود را دوست نمیداری گفت مرا نباید ملامت کرد زیرا ریاست این
کبوتران را من تعهد کرده ام و ایشان بر من حقی دارند و من باید حق ایشانرا
بگزارم از من فرمانبرداری کردند و بهمپشتی ایشان از دست صیاد رستم و اکنون
اگر از گشادن گره های بند من آغاز کنی بیم آن میرود که در اثنای کار خسته و
ملول شوی و بعضی از یارانم در بند بمانند اما اگر من در بند باشم هر چند که
خسته باشی دوست خود را در بند نخواهی گذارد چون در هنگام بلا با یاران
شرکت بوده است در وقت خلاص هم باید موافقت باشد . موش بر همت و
وفای او آفرین گفت و بجد و رغبت بندهای ایشان گشاد و طوقی و یارانش
سلامت بازگشتند .

زاغ چون هنر موش را دید بر دوستی او رغبت نموده با خود گفت تواند بود که روزی
چون کبوتران بدام بلا افتم و در آن حال چنین دوستی بکار رسد خواهم بود
پس نزدیک سوراخ موش رفت و او را آواز داد موش پرسید که کیست ؟
گفت منم موش گفت چه میخواهی گفت من جوانمردی و وفاداری ترا درباره کبوتران
دیده و ثمرهٔ دوستی را دانسته و آمده ام تا خود را از جملهٔ یاران تو گردانم .
موش گفت میان من و تو هرگز رشته دوستی محکم نتواند شد چه من طعمهٔ توام و از

رفت و در مرغزاری نزدیک اقامت کرد. گوشه‌ای بود که هر روز در آنجا
جمع میشدند و بازی میکردند و سرگذشت میگفتند. روزی زاغ و موش
و سنگ‌پشت مانند روزهای دیگر در همان گوشه جمع شدند و ساعتی با انتظار
آهو نشستند. آهو نیامد. نگران شدند و بزاغ گفتند بر هوا برو و در حوالی
بنگر تا از آهو اثری هست یا نه. زاغ بر هوا رفت آهو را در دامی گرفتار
دید. باز آمد و بیاران گفت. زاغ و سنگ‌پشت بموش گفتند ای یار از
ما کاری ساخته نیست و جز بتو امید نتوان داشت شتاب کن بلکه تو کاری
انجام دهی. موش بعجله تمام پیش آهو رفت و گفت ای برادر چگونه بدین
دام گرفتار آمدی؟ هنوز جواب نشنیده بود که سنگ‌پشت رسید. آهو گفت
ای برادر آمدن تو اینجا برمن دشوارتر از این بلاست چه اگر صیاد برسد
و موش بندهای مرا بریده باشد من بچالاکی از نظر او پنهان خواهم شد. زاغ
هم میپرد و موش در سوراخ میرود امّا تو نه تاب مقاومت داری و نه پای گریز
چرا خود را برنج افکندی. سنگ‌پشت گفت چگونه میتوانستم که نیایم و دوست
خود را هنگام بلا تنها گذارم. زندگانی که در فراق دوستان بگذرد چه لذّت
دارد؟ سنگ‌پشت هنوز در این سخن بود که صیّاد از دور پدید آمد و موش

سنگ پشت را آواز داد سنگ پشت بیرون آمد و خوشحالیها کرد و پرسید از
کجا میآئی و حال چیست ؟ زاغ قصهٔ خویش و کبوتران و گرفتاری ایشان
و جوانمردی موش را در آزاد کردن ایشان از سر تا تمام باز گفت .
سنگ پشت چون قصهٔ مردانگی موش را شنید گفت عجب ما ترا با چنین
دوستی بدین جای رسانیده است .
در این اثنا آهوئی از دور دوان دوان پیدا شد گمان بردند که صیادی
در پی او است سنگ پشت در آب جست زاغ بر درخت پرید و موش بسوراخ
خزید آهو یکبار در آب آمد و اندکی آب خورد و هراسان بایستاد و چپ و
راست مینگریست . زاغ چون حال آهو بدانسان دید بر هوا رفت و
بنگریست تا ببیند کسی در پی او میآید بهر جانب چشم انداخت کسی را ندید
سنگ پشت را آواز داد تا بیرون آمد و موش هم حاضر شد سنگ پشت که
هراس آهو را دید پرسید حال چیست و از کجا میآئی ؟ آهو گفت مدتی در
این صحرا آسوده بچرا مشغول بودم امروز سیاهی را دیدم پنداشتم صیاد
است باینجا گریختم سنگ پشت گفت مترس که صیاد تاکنون بدین مکان نیامده
است و ما دوستی خویش را در حق تو دریغ نمیداریم . آهو همنشینی ایشان

رفته دید و از مشاهدهٔ آن حالات عجیب سخت بترسید و با خود گفت اینجا زمین
دیوان و جادوان است زود باز باید گشت و بتعجیل روی بخانهٔ خویش نهاد
زاغ و موش و آهو و سنگ‌پشت باتفاق مسکن خویش بازگشتند و از آن
پس دیگر نه دست بلا دامن ایشان رسید و نه چشم بد باسودگی خاطر ایشان
آسیبی رسانید، عیش ایشان هر روز خرم‌تر و احوال منتظم‌تر بود

۱- **پرسش** - چه شد که کبوتران بدام افتادند؟ - چگونه از دام خلاص یافتند؟ - چرا زاغ
خواست با موش دوست شود؟ - پس از آنکه دوست شدند کجا رفتند؟ - چگونه با آهو آشنائی یافتند؟
برای نجات آهو زاغ و موش و سنگ‌پشت چه کردند؟ - سنگ‌پشت چگونه از توبرهٔ صیاد رهائی یافت؟
علت اینکه کبوتران از بند خلاص شدند چه بود؟ - خلاص دیگران از آهو و سنگ‌پشت به چه علت بود؟ -
ثمرهٔ اطاعت از رئیس و همکاری با دوستان چیست؟ - طوق کبوتران چه کس بود؟ - و از زیرک موقعی که
موش بندهای او را میبرید چه تقاضا کرد؟ - زاغ و موش و سنگ‌پشت برای رهائی آهو چگونه همکاری
کردند؟ - در آزاد کردن سنگ‌پشت زاغ و موش و آهو چگونه همکاری کردند؟ - حالا بگوئید همکاری
یعنی چه؟ - شما در منزل چگونه میتوانید با پدر و مادر خود همکاری کنید؟ - در دبستان با مدیر و ناظم
چگونه میتوانید همکاری کنید؟ -

بازگوئی حکایت - این حکایت را چند قسمت میتوان تقسیم کرد و موضوع هر قسمت چیست؟ - مطلب

از بریدن بندها فارغ شده بود آهو بجست و زاغ بپرید و موش در سوراخ شد.
صیاد در رسید و چون دام آهو بریده دید متحیر بچپ و راست منگریست نظرش
بسنگ پشت افتاد او را گرفت و محکم بست و در توبره انداخت و روی براه
نهاد. یاران سنگ پشت جمع شدند و از حال او جویا گشتند معلومشان شد که
بدست صیاد گرفتار شده است زاریها کردند و آهها کشیدند و بر بخت بد خویش
نفرینها فرستادند. زاغ و آهو گفتند زاری و ناله بحال سنگ پشت سودی
ندارد بهتر آنست که حیله ای بیندیشیم و او را خلاص دهیم. موش بآهو
گفت تدبیر این است که تو خود را برگذر صیاد بیفکنی و چون مجروحی نشان
دهی زاغ هم بر تو نشیند و چنان وانمود کند که بسمت تو سوء قصدی دارد و
چشم صیاد که بر تو افتد بی شک بجانب تو میل کند و سنگ پشت را با توبره
بر زمین گذارد و روی بتو آرد چون نزدیک تو رسد لنگان لنگان از پیش او
فرار کن لیکن بدان گونه که از رسیدن بتو نومید نگردد و همچنان از پی تو بیاید.
در اثنای این حال من بر سر توبره میروم و امید چنان دارم که شما هنوز در
تکاپوی باشید که من بندهای سنگ پشت را بریده باشم. چنین کردند صیاد
بطلب آهو مانده شد چون باز آمد بندهای توبره را بریده و سنگ پشت را

محصول و ثمره دستش افزوده گشت.

آوری در گرفت. کارگران با من پیمان اتفاق بستند از آن پس

بپیمان خود عمل کنم آنها هم بعهد خود وفا خواهند کرد. هر گاه کاری بود که

من آنها را جمع کنم و با آنها مشورت نمایم و خود را با آنها و آنها را با خود یکی

گردانم تا بنتیجه ای که میخواهم برسم

۱- **پرسش** - در بارهٔ فروشندگان آنچه میدانید در بالا گرد آورده؟ - آنها چیست؟ - چه

جواب شنید؟ - نتیجه گفتگوی آنها چه؟ - همکاری یعنی چه؟ - چه فایده دارد؟ - افراد یک خانواده چطور

با هم همکاری میکنند؟ - شاگردان یک کلاس دبستان چگونه میتوانند با یکدیگر همکاری کنند؟ - چه اشخاصی

در دبستان با مدیر همکاری میکنند؟ - شما چگونه میتوانید هنگام بازی با رفقای خود همکاری کنید؟ -

۲- این کلمات را معنی کنید و هر یک را در جمله ای بکار برید: شوق، مشوق - شور، مشورت، شوری

(مجلس شوری)، طلب، طالب، مطلوب

۳- **انشاء** ۱- افراد یک خانواده چگونه با هم همکاری میکنند و نتیجه آن چیست؟

۲- هنگام بازی اگر میخواهید بحریف خود غلبه کنید با رفقای خود باید همکاری نمائید

بدن انسان

بدن انسان و سایر حیوانات پستاندار از دو قسمت نرم و سخت درست شده است

بهتر است یکی از شاگردان برای همکلاسان خود بگوید

انشاء — فایدهٔ همکاری چیست ؟ (در ضمن قصه‌ای مانند حکایت بالا) شرح دهید

چگونه دیگران را یار و همکار خویش توان کرد

بنگاه - فوج - رفاه

شخصی از مردم نیویورک مدیر شعبه فروش در یکی از بنگاههای بزرگ اتومبیل
سازی بود فوجی از فروشندگان ناامید و پریشانحال در زیردست خود داشت
بایستی نشاط و شوق را در همه این جوانان ایجاد کند همه را در تالاری گرد آورد
و خواهش کرد که بی پروا مطالب خود را باو اظهار کنند هرچه میخواهند و
تقاضا دارند بی رودربایستی بگویند تا بقدری که میتواند در رفاه آنها بکوشد
هرکسی تقاضائی کرد بعد از ختم گفتگو مدیر بکارگران گفت بسیار خوب!
بگوئید ببینم که من از شما چه انتظاری باید داشته باشم همگان فریاد بر
آوردند . کار درست ، پشت کار ، خوش‌بینی ، همکاری ، هشت
ده ساعت کار با نشاط در روز! مدیر بتدریج همه این پاسخها را بر لوحی ثبت کرد
نتیجهٔ این گفتگوها این شد که همت و نشاط و شوق و امید کارگران دو
برابر سابق گشت و کالا هم دو چندان بفروش رسید و هر روز بر مقدا

دشت و کوہ و نہر

پرتو (۱) مئو - ہرن - عرصہ - خستہ - سائل (۲) ، ۱۶ (۳) [illegible]

۱- پرتو - نور ۲- حائل مانع [illegible]

قسمت نرم پوست و گوشت و رگ و پی است

قسمت سخت استخوان است که قسمت نرم را نگاه میدارد و بواسطهٔ همین استخوان

است که انسان و حیوان میتوانند راه بروند بنشینند و برخیزند

استخوان دو مادّه دارد

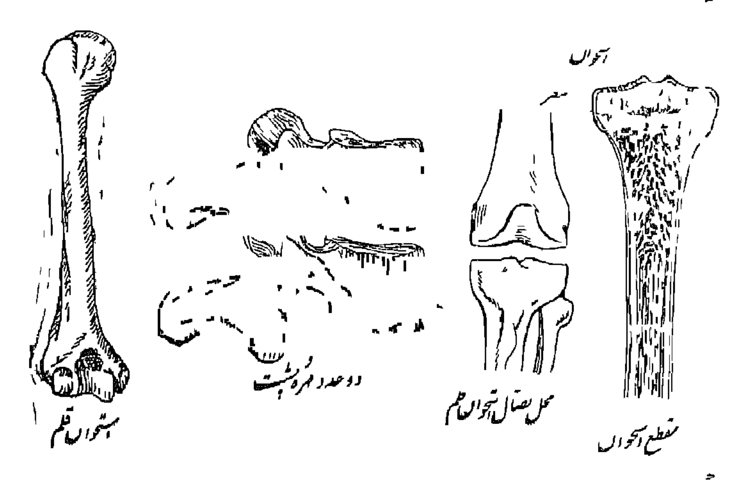
یکی مادّه سخت یکی دیگر مادّه ای نرم و چرب که رنگ آن مایل بزردی است و

در میان مادّهٔ اوّل قرار دارد

مادّهٔ سخت را استخوان و مادّهٔ نرم را مغز میگویند .

استخوانهای بدن ما گوشت و پوست و رگ و پی را نگاه میدارد و استخوانبندی

نامیده میشود



استخوان قلم — دو عدد مهرهٔ پشت — محل اتصال استخوان قلم — مقطع استخوان

که کوهی چشمه سار میسر آید و هر از تو که دشتی سبزه زار بوجود میآید
تپهٔ کوچک و باصفائی که در یک گوشه قرار داشت سر برآورد
و گفت یاران! خاموش! اگرچه بهم بسیار رسیدیم اگر ابر
نبارد ما خشک و بی ثمر میمانیم و ما اگر نباشیم ابر هم ولی
اثر میماند پس بهتر آنکه با یکدیگر دوست باشیم که همه اهل
یک وطن و قطعات و اجزای یک میهنیم .

۱- **پرسش** - دشت از چه شکایت کرد؟ - چه صفائی برای خود شمرد؟
کوه در جواب دشت چه گفت؟ - از چه را بحث آمد؟ - سبب خودستائی
آنها چه بود؟ - دشت و کوه را که آشتی داد؟ - بطور تمام حق بجانب کدام یک از
این چهار بود؟ - چه نتیجه از این حکایت میگیرید؟ -

۲- از شاگردان یکی بجای دشت یکی بجای کوه یکی بجای ابر دیگری بجای تپه
صحبت کنند؟ -

۳- اوصافی را که دشت و کوه و ابر و تپه بخود نسبت میدادند بگوئید پس آنها را بنویسید؟

۴- **انشاء** - چه اشخاصی و چگونه با هم همکاری کرده اند تا نانی که شما بکف آورده
اید فراهم شده است

دشتی سبز و خرم در دامن کوهی با صفا قرار داشت کوه در بهار و در چند ساعت
در روز بر دشت سایه می افکند و او را از پرتو آفتاب محروم میداشت روزی دشت
زبان بشکایت باز کرد و بکوه گفت من بهمه جهة از تو بهتر و زیباترم سطح من
صاف و هموار است راههایم بی پیچ و خم خاکم حاصلخیز است هوایم پاکیزه است و درختانم
سبز و خرم است دامنم پر گل و ریحان باغستانم مملو از میوه های الوان و در
بستانم از همه گونه سبزی فراوان است رودخانه با همه بزرگی حرمت مرا
نگاه میدارد و در عبور از کنار من عربده و هیاهو را کنار میگذارد زیرا که تنها
هنر تو بزرگی جثه و بلندی قامت است چه حق داری که بر من سایه بیفکنی
و روزی چند ساعت میان من و آفتاب حائل شوی ؟ کوه گردن برافراشت
و گفت غرور نعمت چنانت کور کرده است که دهنده نعمت را نمیشناسی
مگر نمیدانی که هستی تو از من و صفا و سرسبزیت ببرکت برف آبها
و چشمه سارهای من است رودخانه ای ناهموار و راههای پیچ و
خم من است دشت میخواست سخنی دیگر گوید که ابری بجنبش آمد و بر
هر دو بانگ زد که ولی نعمت و پرورندهٔ هر دو منم اگر من نبارم نه ترا

مأموریت هم با کالسکه و دلیجان و گاری و ارابه از محلی بمحل دیگر میرفت ولی
چون کالسکه و دلیجان و گاری و ارابه هم روزی بیشتر از چند فرسخ نمیتوانست
برود بیش از یکماه طول میکشید تا نامه‌ای مثلاً از طهران به تبریز [illegible]ستان برسد مشکل
دیگر اینکه چون جاده‌ها صاف و سنگریزی نشده بود بعد از بارندگی خراب و گل‌آلود
میشد که چرخهای کالسکه و دلیجان در آن فرو میرفت و گاهی هم شکسته [illegible]
هم بر مشکلات دیگر افزوده بود و مسافران از ترس دزدها در کاروانها [illegible]
راه میپیمودند و گاهی [illegible] تفنگچی و سرباز همراه داشتند

امروز در همه کشورها و از آن جمله کشور ایران جاده‌های خوب و اتومبیل‌رو زیاد
درست شده است و نواحی مختلف مملکت را بیکدیگر نزدیک و مربوط ساخته است
در این جاده‌ها مردم [illegible] بی ترس و واهمه ولی زحمت فراوان بهر جانب
که میخواهند مسافرت کنند.

راه آهن سراسری ایران هم کار سفر را تا حدی آسان کرده است این راه آهن
از بندر شاه که در شمال واقع است تا خرمشهر که در جنوب کشور است کشیده شده
ومسافرین [illegible]
[illegible]

مسافرت و حمل پست در قدیم و امروز



در بعضی کشورها که راهها صاف و هموار
نبوده و وسایل نقلیه خوب موجود نیست
هرگونه مسافرت و آمد و رفت بین
شهرها بسیار مشکل است در چنین کشورها
آبادی کم و دهات دور از یکدیگر ساخته
شده است مردم مجبورند پیاده و یا
با اسب و شتر و الاغ از شهری بشهری
یا قصبه‌ای بقصبه دیگر سفر کنند.

در قدیم در همه کشورها اوضاع
چنین بوده است پست را قاصدهای
پیاده یا سواره (سوار بر اسب) میبردند
گاهی هم مسافرنامه‌های پست را
خودش میبرد که بمقصد برساند کم کم مردم
[illegible] کردند [illegible]

سفر

دوزخ - تیمار - پوییدن

۱- بلائی ز دوزخ سفر کردنست
غم و رنج و تیمار جان خوردنست

۲- در او رنج باید کشیدن بسی
جفا بردن از دست هر ناکسی

۳- به ره چون شوی هیچ تنها مپوی
نخستین یکی نیک همره بجوی

۴- کجا رفت خواهی سر بُرد می
سراسیمه و مستان ز کس خوردنی

۵- بهر ره مشو تا ندانی درست
هر آبی مخور نازموده نخست

۶- همی تا بود دشت آباد جای
بویرانی اندر مکن هیچ رای

۷- بشهری که بد باشد آب و هوا
مجوی و مخور هرچه آید هوا

۸- چو می خور تنهای خوش کرد خویش
بیندیش تلخی دارو ز پیش

۹- مشو یار بدخواه و همکار بد
که تنها بسی به که با یار بد

۱۰- نباید که بدپیشه باشد دوست
که هر کس خیانت شمارد که اوست

(اسدی)

پرسش ۱- اسدی چه دستورهائی برای مسافرت داده است ؟- یک یک شمارا بنظر شما این دستورها خوب است ؟- چرا ؟-

۲- بنظر شما مسافرت خوب است یا نه ؟- چرا اسدی گوینده این شعرها از سفر بالنده است ؟- از چه

برای مسافرتهای طولانی بعضی از اطاقهای قطار رختخواب و ماهارخانه و آبدارخانه و رستورانی و بعضی از لوازم دیگر را نیز دارد .

در قدیم در دریاها مردم با کشتی های کوچک بادی مسافرت میکردند این کشتی ها خیلی آهسته حرکت میکردند مثلاً برای رفتن از انگلستان بامریکا بیش از یک ماه مدّت لازم داشت مخصوصاً طوفانی ممکن بود کشتی را غرق کند امّا امروز مردم با کشتی بخاری در دریا مسافرت میکنند سرعت حرکت این کشتیها بیشتر از کشتیهای بادی است و در مدّت پنج تا شش روز میتوانند از اروپا بامریکا بروند و خطر غرق شدنش هم کمتر است کشتی های امروزی اطاقهای متعدد زیبا - تالار سینما و زمین بازی نیز دارد .

هواپیما تازه ترین وسیلهٔ حمل و نقل است بعضی از هواپیماها میتوانند ساعتی چهارصد الی ششصد کیلومتر در هوا پرواز کنند

پرسش - علت سختی مسافرت در قدیم چه بود ؟ - امروز با چه وسائلی میتوان مسافرت نمود ؟ - آیا شما مسافرت کرده اید ؟ - با چه وسائلی ؟ - با چه وسائلی بیشتر دوست دارید مسافرت کنید ؟ - چرا ؟ -

حساب کنید هواپیمائی که چهارصد کیلومتر در ساعت پرواز کند مسافرت بین تهران و اهواز - طهران و لندن - طهران و مکه را در چند ساعت می پیماید (فاصله بین شهرها را از روی نقشه حساب کنید و اگر نتوانستید از اشخاص مطلع بپرسید)

سطح زمین

کره زمین هزاران [illegible] پیدا و از آن [illegible] گردید

زمین در وقت جدا شدن از خورشید جسمی گداخته و از شدت حرارت برافروخته

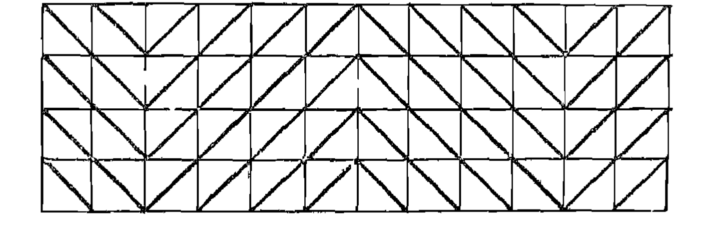
به چه وسیله مسافرت می‌کردند؟ - بنظر شما وسایل سفر حالا بهتر است یا قدیم؟ - چرا؟ - حالا به چه وسیله سفر می‌کنند؟ با راه‌آهن ایران کجا می‌توانید سفر کنید؟ - با اتومبیل سواری؟ - با اتوبوس؟ - با اسب؟ - با الاغ؟

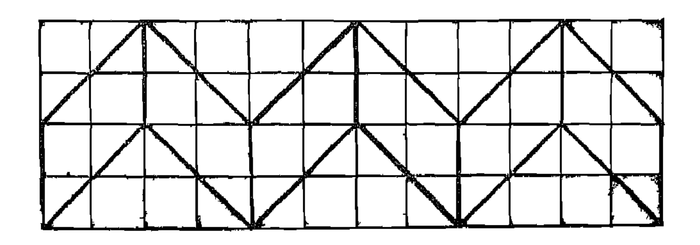
۲- معنای ۱ و ۷ و ۹ را معین کنید

۳- این اشعار را نثر بنویسید

قدر مردم سفر پدید آرد	خانهٔ خویش مرد را بند است
چون به سنگ اندرون بود گوهر	کس نداند که قیمتش چند است

رسم - با خط‌کش و پرگار از روی این شکل رسم کنید





با و بدهد هم از حالت سپس وهم از حالت ما در المسپتان واطلاع حاصل کند تا در موقع وضع حمل با علم و اطلاع کافی وظیفهٔ خود را انجام دهد.

حواس موقع و کافی برای زن باردار از ضروریات است رفتن مهمانی وشب نشینیهای طولانی تاتر و سینما مخصوصاً اگر دیر بکشد زیان آور است زن باردار باید از روبرو شدن با مناظر مهیج و تأثرآور و وحشت انگیز دوری جوید و بقدر مقدور اعصاب خود را آرام نگهدارد.

در نظافت پوست بدن که یکی از وسایل مهم تنفس است دقت بسیار نماید. از ماه پنج و شش ببعد روزانه مدتی باید در هوای ملایم وآرام پیاده روی کند.

دستور غذا چنانچه در بالا ذکر شد بسته بدستور پزشک باید باشد ولی آنچه مسلم است اینست که سبزی و میوه وبطور کلی مواد ویتامین دار فوق العاده مفید وضروریست وحال آنکه مواد آلبومین دار مثل گوشت وتخم مرغ زیان آور است. آهک از مواد اصلی بدن است و نقصان آن از دندانهای سست وناسالم واز ناخنهای بیدوام که زود میشکند مشهود میگردد.

زن باردار بیش از هر کسی باید مواظب باشد که آهک بدنش رو بنقصان ننهد مقدار آهک لازم در روز برای او دو برابر یک زن جوان عادی است

بود و این است که در فضا سیاهی حرکت گذاشت حرارت سطح آن رو به کاهش
گذارد و پرده نازک و خمیر مانند بر آن نشست این پرده که پوسته زمین نامیده
میشود رفته رفته سخت و کلفت شد و در آن چین و شکاف و پستی و بلندی پیدا شده
چون سطح زمین سرد شد هوائی که دور آن را گرفته بود نیز سرد شد بخارهای
غلیظ که چون ابرهای تیره اطراف زمین را فرا گرفته بود بدل بآب و بصورت
بارانهای سیل مانند نازل گردید سیلاب پستیها و گودیهای روی زمین را
پر کرد و آنها را بشکل اقیانوس و دریا و دریاچه درآورد و یک چهارم از سطح
زمین که مرتفع بود از آب بیرون ماند و خشکی زمین را درست کرد .
سطح آب که سه چهارم روی زمین را فرا گرفته است صاف و هموار میباشد
ولی در قسمت خشکی پستیها و بلندیها است .

زن در دوران بارداری

طفل نه ماه تمام زندگی را در محیط کوچکی یعنی رحم مادر بسر میبرد در این دوره مادر
بخاطر فرزند خود باید نهایت دقت را در بهداشت خود بجا بیاورد .
از آغاز ماه چهارم مادر باید هر ماه یکبار و در ماه آخر هر پانزده روز یکبار به پزشک
حاذق مراجعه نماید تا وضع مزاجی او را همواره تحت نظر گیرد و دستور غذائی منظم

بخور تا توانی به بازوی خویش

لطف - صنع - شوریده رنگ (۱) - جیب [illegible] چنگ (۲) - تیمار - (۳) [illegible] - سرا - محراب

۱- یکی روبهی دید بی دست و پای — فرو ماند در لطف و صنع خدای

۲- که چون زندگانی به سر می‌برد — بدین دست و پای از کجا می‌خورد

۳- درین بود درویش شوریده رنگ — که شیری برآمد شغالی به چنگ

۴- شغال نگون‌بخت را شیر خورد — بماند آنچه روباه از آن سیر خورد

۵- دگر روز باز اتفاق اوفتاد — که روزی‌رسان قوت روزش بداد

۶- یقین مرد را دیده بیننده کرد — شد و تکیه بر آفریننده کرد

۷- کزین پس به کنجی نشینم چو مور — که روزی نخوردند پیلان به زور

۸- زنخدان فرو برد چندی به جیب — که بخشنده روزی فرستد ز غیب

۹- نه بیگانه تیمار خوردش نه دوست — چو چنگش رگ و استخوان ماند و پوست

۱۰- چو صبرش نماند از ضعیفی و هوش — ز دیوار محرابش آمد به گوش

(۱) شوریده رنگ — شوریده حال (۲) چنگ [illegible] (۳) [illegible]



وسعی ما این امر است که حتی در حین تشکیل استخوانهای بدن کوچک خود تهیه محل این ماده است هرچند آهک در حالت عادی موجود است معهذا کمی پزشکان آهک آماده را که تقریباً همیشه با ویتامین د مرکب است تجویز مینمایند .

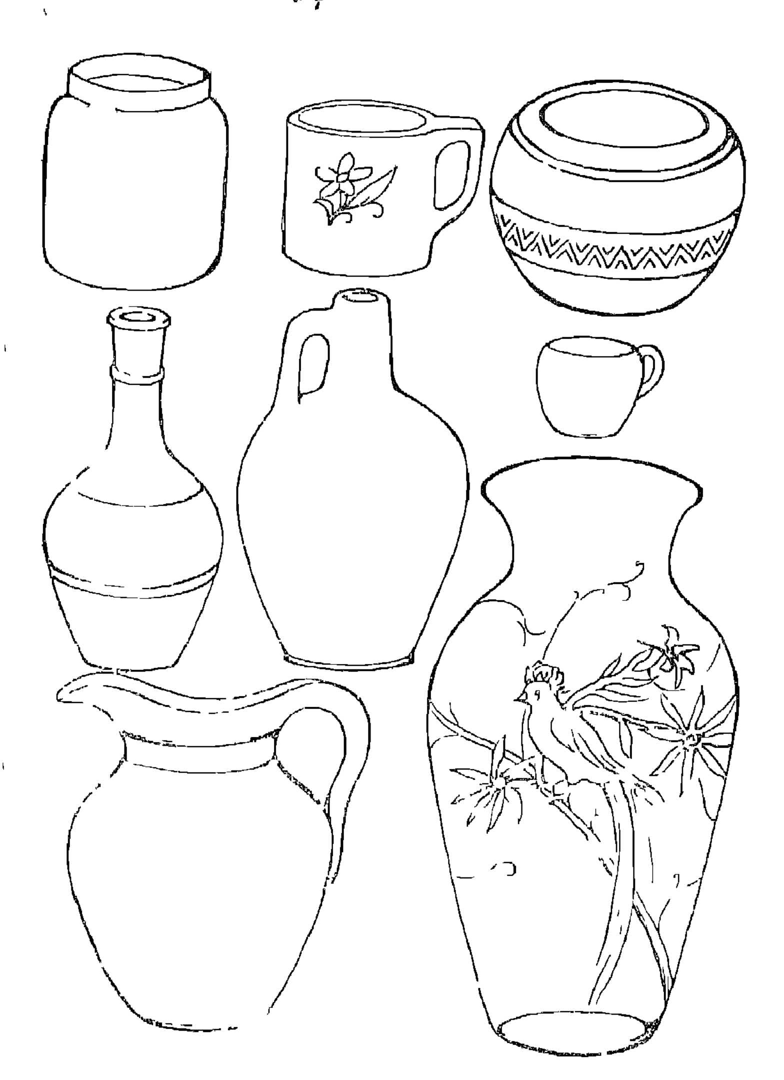
شیر، پنیر، سبزیها، سبزیجات مانند کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، همه مواد حاوی آهک هستند این ماده لازم را به بدن میرسانند .

اگر از این دستورها که همه سهل و ساده است پیروی شود امید میرود هر زن در نهایت تندرستی و سلامت دوران بارداری را بپایان برساند و کودک قوی و سالم بدنیا آورد .



نقّاشی

ازروی شکلهای پائین نقّاشی کنید.



۱۱- برو شیر درنده باش ای دغل — مینداز خود را چو روباه شل

۱۲- چنان سعی کن کز تو ماند چو شیر — چه باشی چو روباه وامانده سیر

۱۳- بخور تا توانی ببازوی خویش — که سعیت بود در ترازوی خویش

۱۴- بگیر ای جوان دست درویش پیر — نه خود را بیفکن که دستم بگیر

۱۵- کسی نیک بیند بهر دو سرای — که نیکی رساند بخلق خدای

(سعدی)

پرسش — ۱- حالت روباه را چنانکه در این حکایت آمده است وصف کنید - چرا کسی که روباه را دید خواست از او تقلید کند؟ ۲- نتیجه عمل او چه بود؟ -

۳- این لغات و این جمله ها را معنی کنید فرومانده (لطف و صنع خدای) - (این بود درویش ... است) (... شده تکیه بر آفریننده کرد) - (چو دیوار چنگش رگ و استخوان) - (چو ... در چو صبرش نماند) (خود چه باشی چو روباه) - قوت - نگون بخت

۴- معنی بیتهای ۶ و ۷ و ۸ و ۹ را معنی کنید - در بیت ششم آیا راست است که مور کمکی می شود و روزی ... -

۵- این حکایت به سه قسمت تقسیم شده است

(۱) قسمت اول آن راجع به چیست؟

(۲) قسمت دوم چه میگوید؟

(۳) در قسمت سوم از چه گفتگو میکند؟

حکایت را مطابق نظم سعدی بالا بنثر بنویسید

همچو ... [illegible]

انگلیسی‌ها ... [illegible] ... از روی آمار ... [illegible] ... آمار ... [illegible]

آورده‌اند ... [illegible] ... در صد نفر ... که تلفات ... بطور متوسط ۲۵ ... [illegible]

دارای ... [illegible] ... در صورتیکه تلفات اطفالی که پدر و مادر باسواد و دارای ... [illegible] ... دارند

آشنا هستند ... [illegible] ... در صد نیست. خلاصه ما در باید ... وظیفه سنگین ... کاملاً آگاه باشد

تا صاحب اطفال خوش بنیه و سالم شود ... و بر ما دختران است که تا ... باید طرز پرورش

اطفال و بهداشت آنها اطلاع پیدا نمائیم تا در آتیه مادران خوب گردیم.» .

کنار مادر

کنار ۱ - بر ۲ - بالا ۳ - جانپرور ۴ - ولد ۵ - سرشته ۶ - مهر ۷

۱- کنار و بر مادر دلپذیر — بهشت است و پستان در او جوی شیر

۲- درختی است بالای جانپرورش — ولد میوهٔ نازنین در برش

۳- نه رگهای پستان درون دل است — پس از شکری شیر خون دل است

۴- بجوشش فرو برده دندان خویش — سرشته در آن مهر از اندازه بیش

۵- دو پستان که امروز دلخواه اوست — [illegible]

---

۱ تا ۵ - کنار ... [illegible]

۶ و ۷ - محبت و عشق

طرز پرورش اطفال شیرخوار

لزوم توجه مادر به بهداشت طفل

پس از وضع حمل حس مادری در قلب زن سخت نمایان میشود ولی مادر تنها نمیتواند از عهده پرورش اطفال برآید .

سلامت و تندرستی طفل بسته بمراقبتی است که در دوره شیرخوارگی از او بعمل میآید . گاهی در وجود ظریف شیرخواران امراض مختلفی نشو و نما میکند که آینده آنها را بمخاطره میاندازد یا آنها را از بین میبرد و یا اثری از خود میگذارد که باعث رنجوری آنها میگردد .

طفل نوزاد چنانکه میدانیم بکلی عاجز و بیچاره است در این دوره مادر مأمور حفظ و مراقبت او میباشد بنابراین باید در این راه تحمل هرگونه مشقاتی که روی آورد تن دهد . در این دوره لازم است مادر از احتیاجات اطفال باخبر باشد و سبب گریه آنها را بداند و از طرز ساکت کردن و رفع زحمت آنها آگاه باشد .

اگر [illegible] تدریجاً پژمرده میشود و از بین میرود اطفال [illegible] ناتوان

مکش بیهوده این بار گران را
میازار از برای جسم جان را

بگفت از سور کمتر گوی با مور
که موران را قناعت خوشتر از سور

چو اندر لانه خود پادشاهند
نوال پادشاهان را نخواهند

نیفتد با کسی ما را سر و کار
که خود هم توشه داریم و هم انبار

چو ما خود خادم خویشیم و مخدوم
بحکم کس نمیگردیم محکوم

مرا امید راحتهاست زین رنج
من این پای ملخ ندهم به صد گنج

گرت همواره باید کامکاری
ز مور آموز رسم بردباری

حساب خود نه کم گیر و نه افزون
منه پای از گلیم خویش بیرون

برو کاری بجو در کار آزمودن
ملامت نیست در محتاج بودن

(پروین اعتصامی)

پرسش — چرا مورچه بسلیمان پادشاه توجه نکرد؟ — سلیمان از آن مورچه خوشش آمد یا نه؟ — چرا؟ — چرا مورچه دعوت سلیمان را نپذیرفت؟ — جواب مورچه را پسندیدید یا نه؟ — چرا؟ — اگر شما بجای مورچه بودید چه میکردید؟ — آیا اینجا که مورچه میگوید «نیفتد با کسی ما را سر و کار که خود هم توشه داریم و هم انبار» درست است؟ — چرا؟ — اگر لانه مورچه در حیاط دبستان یا منزلتان هست ببینید و خوب متوجه کار مورچگان باشید اما هیچ با آنها اذیت نکنید و بعد آنچه از کار آنها دیده‌اید در کلاس با اجازه آموزگار برای همشاگردان خود نقل کنید.

- پرسش - مادر دلبند ۱ - کناره رمادر چیست؟ ۲ - چرا؟ - بیتهای ... ؟ آیا این تشبیه صحیح است؟ ۳ - چرا قد و بالای مادر را بدرخت تشبیه کرده است؟ ۴ - ... ۵ - مادر تا حق دارد طفل خود را بسیار دوست بدارد؟ چرا؟

۲ - معنی این لغتها را بگوئید و هر کدام را در یک جمله استعمال کنید: بر - بالا - جانور - سرشته - مهر - اشعار چهارم و پنجم را معنی کنید

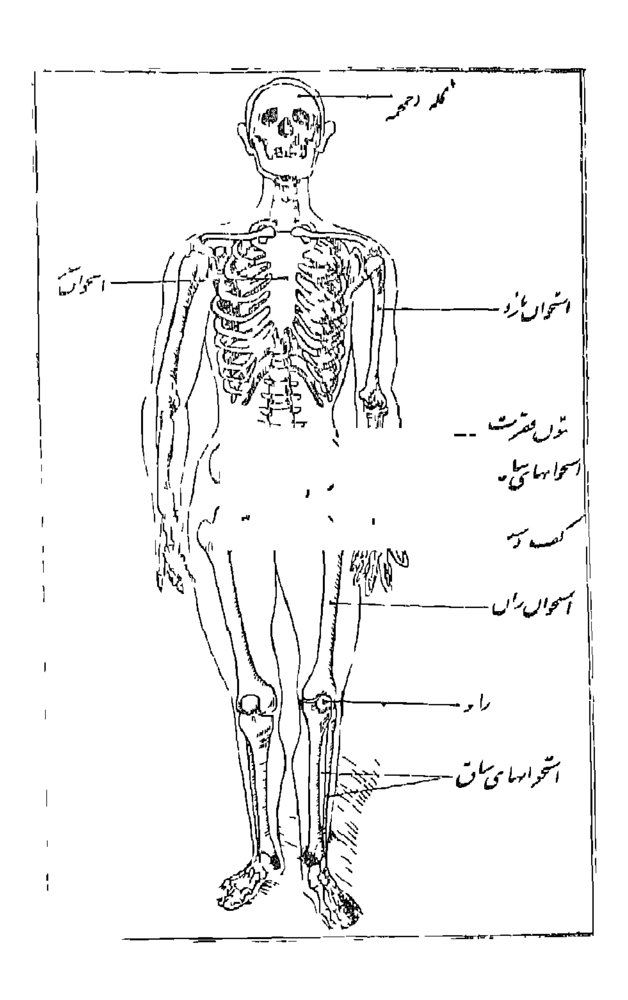
۳ - این قطعه را بیش از قصیدهٔ سعی و کوشش ... که دوست دارید از بر کنید

سعی و عمل

براهی در، سلیمان دید موری — که با پای ملخ میکرد زوری
بزحمت خویش را هر سو کشیدی — وزآن بار گران هر دم خمیدی
چنان بگرفته راه سعی در پیش — که فارغ گشته از هر کس جز از خویش
نه اش پروای از پای اوفتادن — نه اش سودای کار از دست دادن
بتندی گفت کای مسکین نادان — چرائی فارغ از ملک سلیمان
بیا زین ره بقصر پادشاهی — بخور در سفرهٔ ما هر چه خواهی
چرا باید چنین خونابه خوردن — تمام عمر خود را بار بردن
رهست اینجا و مردم رهگذارند — مبادا بر سرت پائی گذارند

استخوان بندی سینه و پشت

استخوان بندی سینه و پشت تکیه گاه و حافظ اندامهای تنفّس و تغذّی .



و آن از سه قطعه درست شده است .

حکایت مورچه و سلیمان را بعد از پستی خود یک بار بگوئید و پس از آن آماده باشید که اگر آموزگار بخواهد برای همشاگردان نقل کنید

معنی این عبارات را بگوئید و هر یک را در جمله ای بکار برید :

روا - سودا - رهگذار - بیهوده - سور - توشه - خادم - مخدوم - رسم

معنی این کلمه ها چیست

ز مور آموز رسم بردباری ، مکش پای از گلیم خویش بیرون

استخوان بندی

استخوان بندی انسان را به سه قسمت تقسیم کرده اند (۱) استخوان بندی سر (۲) استخوان بندی سینه و پشت (۳) استخوان بندی پا و دست .

استخوان بندی سر

استخوان بندی سر قسمتی از استخوانهاست که مغز سر و چشم و گوش و بینی و دهان را حفظ میکند این قسمت مشتمل بر دو قطعه است :

اوّل - کلّه و آن جعبه ایست استخوانی که مغز سر در آن قرار دارد

دوّم - استخوان صورت و دو آرواره

حرکت هر استخوان بواسطه ماهیچه ها است .

ماهیچه قسمی از گوشت بدن است که جمع و باز میشود و بوسیله رشته های سفید سوار سفید باستخوانها بسته است وقتیکه ماهیچه جمع میشود دو سر آن بهم نزدیک و استخوانی که بآن بسته است حرکت میکند .

سرایت امراض

بعضی از ناخوشیها از شخص مریض بدیگران سرایت میکند علت سرایت حیواناتی بسیار کوچکند که بچشم دیده نمیشوند این حیوانات را میکرب مینامند .

میکرب مرض بوسیله آب یا هوا یا جوانات ببدن انسان راه مییابد و در آنجا رشد و نمو میکند و شماره اش باندک زمان چندین هزار برابر میشود و اگر در دفع و علاج آن نکوشند انسانرا هلاک میکند .

سرخچه و مخملک و خناق و حصبه و وبا و سل و آبله از امراضی هستند که بتوسط میکرب سرایت میکنند .

میکرب در بدن ضعیف تأثیر فراوان میکند بس ما باید در نیرومند ساختن خود بوسیله ورزش و تنفس در هوای آزاد بکوشیم و برای سالم داشتن بدن مطابق دستورهای صحی رفتار کنیم و در صورتیکه مریض شدیم بپزشکان

اوّل - ستون فقرات یا مهره های پشت که سی و سه حلقه است و روی هم چیده شده

دوّم - دوازده جفت دنده که از یک طرف بمهره های پشت و از طرف دیگر باستخوان سینه چسبیده اند دنده استخوانی است پهن و دراز و شکل نیمدایره

سوّم - استخوان سینه که دنده ها از پیش بدان اتّصال دارند

استخوان بندی دست و پا

استخوان بندی دست از استخوانهای بازو و ساعد و کف و انگشتان و استخوان بندی پا از استخوانهای ران و زانو و ساق و کف و انگشتان پا ساخته شده اند

بندها

مفصل یا بند محلّی است که سر دو یا چند استخوان بهم رسیده باشد

بندها سه نوع است بعضی بخوبی حرکت میکنند مانند آرنج و کاسه زانو و بند انگشتان و بعضی حرکتی مختصر دارد مانند مهره های پشت و بعضی هیچ حرکت نمیکنند مانند استخوانهای کلّه

با محیط خارج باید سازگار گردد

درحقیقت نوزادان از اولین مرحله زندگانی دائماً با حیات در مبارزه هستند و کوشش میکنند در مقابل کلیه حوادث مقاومت کنند مشروط باینکه اعضای آنها سالم و قوی باشند . بنابراین هر قدر پدر و مادر درین مرحله بهداشت نوزاد را بیشتر رعایت نمایند سلامت آینده او را بهتر تأمین کرده اند .

بطوریکه آمار نشان داده ۲۲ درصد اطفالیکه تا یکسالگی تلف میشوند در روزهای اول تولدشان در ۷ یا ۸ روزگی است . علت این تلفات یا از ضعف آنهاست که از امراض مختلف ارثی مثل کوفت و سل و شراب وعرق خواری و امراض روحی ناشی میشود و یا بواسطه صدماتیست که در موقع وضع حمل بنوزاد وارد آمده . گاهی هم ممکن است تولد قبل از موقع موجب امراض گردد و از اینرو در ظرف ده دوازده روز اول به بهداشت اطفال باید توجه مخصوص کرد .

گاه‌گاه قابله های بیسواد روی زخم اطفال دوا که مضر است میچسپانند . درین صورت میکروبها داخل زخم ناف گردیده مرض کزاز تولید میکند . پس باید از زخم ناف [illegible]

و اما از رجوع و از پیروی معالجات اشخاص دیگر خودداری کنیم.

پرسش - ۱ ناخوشی سرایت کننده کدام است؟ ۲ - سرایت امراض از چیست؟ ۳ - برخی از امراض سرایت کننده را نام ببرید؟ ۴ - چه کنیم که ناخوش نشویم؟ ۵ - درصورت ناخوشی به که باید رجوع کنیم که ما را معالجه کند؟ ۶ - چرا؟

طرز پرورش اطفال شیرخوار

۲ - بهداشت نوزادان

جنین در شکم مادر از خون و مواد غذائی او تغذیه میکند اما پس از تولد شرائط زندگی او تغییر می یابد مواد غذائی موجود در خون مادر با ساختمان وجود جنین مطابقت کامل دارد. بعلاوه خون مادر مواد مضره بدن جنین را جذب میکند و بوسیله کلیه های خود دفع مینماید.

چون ریه ها و کلیه ها و دستگاه گوارش جنین هیچکدام کار نمیکند و نمیتواند کارهای مربوط خود را انجام بدهد جهازات مادر آنرا انجام میدهد ولی وقتی نوزاد بدنیا آید دستگاههای بدن او بکار میافتد و از اینرو در معرض امراض مختلف قرار میگیرد.

درجه حرارت بدن اطفال بایستی همیشه در حدود ۳۷ باشد و چون گرمای شکم (رحم) مادر با گرمای محیط خارج یکی نیست بدین جهت بدن اطفال نوزاد

گاهی بواسطه ظرافت پوست و حساسیت آن جوشهای قرمزی در بدن بوزاد

موجود میآید ولی بی خطر است و از بین میرود .

اگر در جوشها چرک تولید شود و تا ول برد آنوقت باعث اورتب یا اسهال

و مدت زیادی هم دوام پیدا میکند در این موقع باید بپزشک مراجعه کرد

در روزهای اوّل بعد از وضع حمل در پستان مادر گاهی ترکهائی دیده میشود

این ترکها هم موجب آزار مادر و هم مانع شیر دادن بطفل میشود

ترک پستان دو علت دارد یا بواسطه ظرافت پوست است یا از این

جهت است که بعد از شیر دادن سر پستان را خوب تمیز نمیکنند و خیس میماند

پس باید مادر بعد از شیر دادن سر پستان خود را با پارچه تمیزی پاک

کند . برای جلوگیری از ترک در موقع حاملگی (قبل از وضع حمل) باید سر پستان را

روزی دو سه مرتبه با پارچه ضخیم که با آب نمک خیس شده است مالش دهد

اگر ترک پیدا شود نباید بدون مراجعه بپزشک در پیش خود آنرا معالجه کند



بسیار مواظبت کرد تا هرچه زودتر خوب شود . برای اینکه زخم ناف زود خوب شود باید بدستورهای زیر عمل کرد :

پیش از زخم بندی باید بخوبی دستها را بشویند وحتی الامکان دست بزخم نزنند با پارچه پاکیزه و خالی از میکرب زخم بندی و بعد از استحمام پارچه های زخم را عوض کنند .

گاهی روی پستانهای نوزادان ورم سرخی دیده میشود این ورم مرض نیست و فقط برای رفع آن باید آنرا تمیز نگاهداشت . باید از پوست اطفال بسیار مواظبت نمود زیرا بسیار نازک و ظریف است وهمچنین رگهای سطحی وغدد چربی و غده های عرق بسیار دارد مخصوصاً در زیر بغل و کشاله ران وپشت زانو وزیر گردن و . . . . پس اگر پوست را کثیف نگاهدارند در آن خراش تولید میشود وگاهی جوش میزند ویا «اگزما» تولید میشود .

این آثار بیشتر در موقعی پیدا میشود که پوست بدن از ادرار اطفال یا چیز دیگر تر باشد پس باید کهنه اطفال را زود بزود عوض کرد و درعوض اینکه محکم میپیچند زیرشان بیندازند و مقداری وازلین یا پودر (برنج وتالک) زیر بغل و جاهائی که بیشتر پوست چروک برمیدارد بمالند .

چگونه آسیاب اسبی بکار کرد ؟ —

فرزندان پیرمرد ازمرگ پدر چه کردند ؟ —

فایدهٔ این کار چه بود ؟ — کارزار پیروان گنج نامند ؟ —

۲ — این حکایت را از سرتاپا در کلاس برای همشاگردان بگوئید

۳ — انشاء — الف — خلاصهٔ این حکایت را بنویسید .

ب — کار برای انسان سعادت است .

چنگیز

مشوّش — سامان — مراتع (مرتع) — حریف — رشادت — معبر — پایمال کردن (۱) — هستی آوردند تقدیس — سنان (۲) — ارادت ورزیدن — عنائم (غنیمت)

کشور ایران تاکنون چندین بار مورد هجوم طوایف بیگانه شده اما هیچ هجومی سخت تر و مشوش تر از هجوم مغول نبوده است مغول نام قبیلهٔ بزرگی از ترک بود که بطوایف و عشایر بسیار تقسیم میشد . این طوایف عموماً چادرنشین بودند و مسکن اصلیشان دشت گبی در آسیای مرکزی بود . در این دشت شهر و قصبه وجود نداشت و بیشتر ریگزار خشک ولی آباد می بود در نواحی

۱ — پایمال کردن = بی نشان شدن ۲ — سنان = سرنیزه

گنج دهقان

جاودانی (۱) خفتن (۲) میراث - پژوهیدن (۳)، مهرگان (۴)، نمانید (۵)، قضا (۶) را - شخم

برو کار میکن مگو چیست کار | که سرمایهٔ جاودانی است کار

نگر تا که دهقان دانا چه گفت | بفرزندگان چون همیخواست خفت

که میراث خود را بدارید دوست | که گنجی ز پیشینیان اندر اوست

من آنرا ندانستم اندر کجاست | پژوهیدن و یافتن با شماست

چو شد مهرگان کشتگه برکنید | همه جای آن زیر و بالا کنید

نمانید ناکنده جائی ز باغ | بگیرید از آن گنج هر جا سراغ

پدر مرد و پوران بامید گنج | بکاویدن دشت بردند رنج

بکاو آهن و بیل کندند زود | هم اینجا هم آنجا و هر جا که بود

قضا را در آنسال از آن خوب شخم | ز هر تخم برخاست هفتاد تخم

نشد گنج پیدا ولی رنجشان | چنان چون پدر گفت شد گنجشان

(ملک الشعراء بهار)

۱- پرسش: دهقان هنگام مرگ خود چه پند به فرزندان داد -

(۱) جاودانی = همیشگی (۲) خفتن = و اینجا معنی مردن است (۳) پژوهیدن = طلب کردن، و دنبال چیزی گشتن (۴) مهرگان = ماه مهر (۵) نمانید = نگذارید (۶) قضا را = اتفاقاً

برفش بحدی قوی بود که گاه جمعیتی را هلاک میکرد هوایش بسیار سرد و بیشتر
بارندگیش برفهای سنگین بود . در فصل بهار گاهی تگرگ شدید فرو میریخت
و پس از سرمای سخت ناگهان هوا گرم و بعد از اندک مدتی مجدداً سرد
میشد .

بیشتر خوراک مغولان در بهار و تابستان که مادیانها و گاوها شیر میدادند
شیر و ماست و پنیر و دیگر لبنیات بود و در زمستان اغلب ازرن بچه میخوردند
و در اواخر زمستان که گرسنگی با آنها سخت فشار میآورد بغارت همسایگان مشغول
میشدند . مغولها لباس خود را از پشم گوسفند و پوست بعضی حیوانات تهیه میکردند
فرش چادرشان قالی بخارا و زینت اسلحهٔ آنها بود که در اطراف چادر
میآویختند . مواظبت چادرها و روشن نگاهداشتن آتش بعهدهٔ دختران
بود . بهترین وسیلهٔ سرگرمی و تفریحشان صید ماهی و اسب سواری و
مشت زنی بود و در بازی اخر گاهی استخوان یکدیگر را خرد میکردند از گفتن و
شنیدن قصه و شرح حال پهلوانان هم لذت میبردند . زنها هم بنواختن سازی
که یک سیم بیشتر نداشت مشغول میشدند .

در میان این طایفه شخصی بنام تموچین که بعدها معروف بچنگیز شد ظهور کرد این

آبادیش هم درخت دیده نمیشد و آبادی آن منحصر بر تپه‌های سبز و خرم فراوان بود



در این ناحیه بادهای سرد میوزید و بارندگیهای سخت پر رعد و برق میشد و رعد

گم کردند ناچار بازگشتند تموچین از آب بیرون آمد براه افتاد و تا خیمهٔ
اهل خیمه حالش را ... آوردند و او را در میان ارابه پشمی که در
مخفی ساختند

در این اثنا بازسوارهای چند در رسیدند و در جستجوی او بتفتیش خیمه پرداختند
یکی از ایشان نیزه خود را در میان پشمها فرو برد سنان نیزه بپای تموچین فرو
رفت و او با کمال رشادت درد را تحمل کرد و نفسی بر نیاورد و سواران دست از
او برداشتند رفتند . صاحب خیمه او را از میان پشمها بیرون آورده مالی
و چند تیر با او داد و دیگر ... را بتوهم و کمان خود رسانید تموچین
پس از طی مسافت زیاد کسان خود را دریافت که گرسنگی همه را از پای در
آورده است . از مال دنیا فقط چند اسب برای آنها مانده بود و آنها را هم
یک شب دزدان بردند . تموچین از این واقعه سخت متأثر شد در این موقع
برادرش رسید اسب برادر را گرفت و در پی دزدان روان گشت . چند روز
راند و عاقبت در حالی که از گرسنگی بیحس شده بود بچادری رسید . از
اهل چادر سراغ اسبهای خود را گرفت جوانی از چادر بدر آمد و باو گفت امروز
صبح چند نفر اسب سوار از اینجا گذشتند . اسب خود را نیز بتموچین داد و همراه

شخص بسیار پرزور و تیرانداز قابل بود و در مشت زنی بحدی مهارت داشت
که هیچ حریف در مقابل او ایستادگی نمیکرد. تموچین سیزده ساله بود که پدرش
مسموم گشت و وی بجای پدر رئیس قبیله شد. آب و هوای سرزمینی که
زیر فرمان او بود بر آب و هوای نقاط مجاور اندکی برتری داشت و همین امر باعث
شد که پس از فوت پدرش دشمنان وقت را غنیمت شمرده و بسرزمین او هجوم بردند چون
این هجوم ناگهان بود تموچین نتوانست مقاومت کند با یارانش فرار کرد و در اثنای فرار
رشادت بسیار نمود و دشمنان را که در پی او میتاختند بضرب تیر از پای درمیآورد درختهای بزرگ
میبرید و در معبر دشمن میانداخت تا مانع تاخت و تاز وی شود عاقبت افراد
خانواده اش پراکنده شدند و از ترس دشمنان بغاری پناه بردند خود او هم
در دره ای پنهان شد چند روزی در آنجا بسر برد گرسنگی باو زور آورد
ناچار از پناهگاه بیرون آمد دشمنان او را دیدند و اسیر کردند. مدتی
در اسیری بماند و در این مدت همیشه دستهایش بسته بود. شبی نگهبانش
بخواب رفت و او با دست بسته فرار کرد همینکه مسافتی پیمود از دور سواری
چند را دید که از پی او میتازند خود را بشتاب برودخانه ای که نزدیک بود
رسانید و با وجود سردی هوا خود را در آب انداخت. سواران پی او را

بیش از هفتصد سال میگذرد و هنوز لطمه ای که بکشور ایران زده اند جبران نشده و این کشور بحال آبادی و جمعیتی که بیش از آن فتنه داشته برنگشته است .

۱- پرسش - دشت گبی کجا است ؟- آنرا در روی کره پیدا کنید - مغولها از چه نژادی هستند آب و هوای دشت گبی چگونه است ؟- بعض عادات مغولها را ذکر کنید . - جنگ و گریز چنگیز را قبل از فتح چین شرح دهید - چنگیز کجا ها را فتح کرد ؟- با مردم شهرها چگونه معامله میکرد ؟ .

۲- کلمهٔ (پی) در هر یک از این جمله ها چه معنی دارد ؟-

سواران پی او را گم کردند - هردو در پی دزدان دوان شدند - دزدان سر در پی آنها نهادند - شاگرد بحرف آموزگار پی برد - سگ در پی صاحبش روان بود - پیهای بدن انسان -

۳- درس تاریخ خوارزم - حمله و تاخت و تاز مغول دو مرتبه بخوانید و بعد جواب این سؤالها را بنویسید

۱- مغولها در چه قرنی با ایران حمله کردند ؟ .

۲- مغولها چند سال در ایران سلطنت کردند ؟ .

۳- پادشاهان مهم این سلسله کدامند ؟- چرا آنها را مهم میدانند ؟-

۴- آیا سلاطین مغول همه خونریز و ظالم بودند ؟-

۵- از پادشاهان خوب مغول چه یادگارهائی در ایران مانده است ؟-

باتفاق در پی دزدان روان شدند . پس از دو روز بمحل دزدان رسیدند
اسبها را گرفتند و پیش انداختند و راندند . دزدان خبر شدند و سر در
پی آنها نهادند تموچین یکی از ایشانرا که بسیار نزدیک شده بود بضرب
تیر از پای درآورد دزدان دیگر رسیدند و بر سر آن کشته جمع و بدان
مشغول شدند تموچین و رفیق جوانش مشغولی آنها را غنیمت شمردند و اسبها را
بشتاب تمام راندند تا بچادر آن جوان رسیدند . تموچین لختی آنجا توقف
کرد و پس از صرف غذا جوانرا وداع گفت و بقبیلهٔ خود رفت . رشادت
تموچین و کارهای عجیبش سبب شهرت او شد و مغولان که فریفتهٔ دلاوری او
شده بودند در اطرافش جمع و او را از دل و جان مطیع شدند و او بیاری
ایشان بر تمام طوایف مغول فرمانروا گردید و در اینوقت او را چنگیز خواندند
چنگیز پس از چندی بفکر جهانگیری افتاد و بکشور چین حمله برد و آن کشور را پس
از تحمل رنج بسیار بگشود و سپس بشرحی که در تاریخ آورده اند سمرقند و بخارا و
افغانستان و خراسان و دیگر بلاد ایران تاختن برد و بهرجا رسید دقیقه‌ای
از خونریزی و غارتگری و سوختن و ویران ساختن فروگذار ننمود و بسیاری
از شهرهای آباد ما را با خاک یکسان و مردمش را قتل عام کرد . از فتنهٔ مغول

و سوزندگی بعض آنها از آب جوشان بیشتر است وجود اینگونه چشمه ها هم بر حرارت توی زمین دلالت میکند .

مردانگی جلال الدّین خوارزمشاه

جلادت (۱) - مقابله (۲) - تغیّر - حیره (۳) - بهادر

از سرزمین ایران دلاوران بسیار برخاسته و هنگامی که مردم دچار فتنه و آشوب یا دشمنی سخت بوده اند در رفع فتنه و دفع دشمن مردانه کوشیده اند از جمله دلیران نامی ایران جلال الدّین خوارزمشاه است که در فتنهٔ مغول مردانگیها نمود و با کمال رشادت و جلادت با سپاهیان چنگیز جنگید جلال الدّین پس از مرگ پدر بغزنین رفت و همت بر مقابله و کشمکش با مغولان گماشت و چندین بار با آن قوم خونخوار جنگ کرد و بارها بر ایشان غلبه یافت و گروهی بیشمار از ایشان کشت در نوبت آخر چنگیز خود با سپاهی گران بجنگ وی شتافت جلال الدّین در این مرتبه نیز چنان مردانه جنگ کرد که مغولان خیره ماندند لیکن بواسطهٔ کمی لشکر و کثرت مغولان عاقبت بیچاره و خسته ماند و ترک

۱- جلادت - چالاکی و زبردستی ۲- مقابله - روبرو شدن ۳- خیره - متحیّر

۷- چه شد که سلسله مغول از میان رفت ؟-

۸ - این قوم چه یادگارهای مهمی از خود گذاشتند و رفتند ؟-

توی زمین

سطح زمین که جای موّ نباتات و مسکن حیوان و انسان میباشد پوسته ایست کلفت وسخت ولی توی زمین بحال گداختگی و حرارت باقی است .

برای گداختگی و حرارت توی زمین دلیلی چند آورده اند از جمله آنکه هرگاه چاهی در زمین بکنیم هرقدر پائین تر برویم درجه حرارت بیشتر میشود و در هرسی متر گودی یکدرجه بر مقدار حرارت افزوده میگردد بنابراین در گودی شصت هزار متر درجه حرارت دو هزار خواهد بود و در چنین حرارت هر جسمی گداخته میشود پس در آنجا جسم جامدی وجود ندارد و هر چه هست گداخته وسوزان است .

دیگر آنکه از دهانه کوههای آتش فشان مواد گداخته بیرون میآید و این مواد خود دلیل حرارت فراوان توی زمین است .

نیز در بعض نقاط چشمه های آب گرم می بینیم که از توی زمین بیرون میشود و حرارت

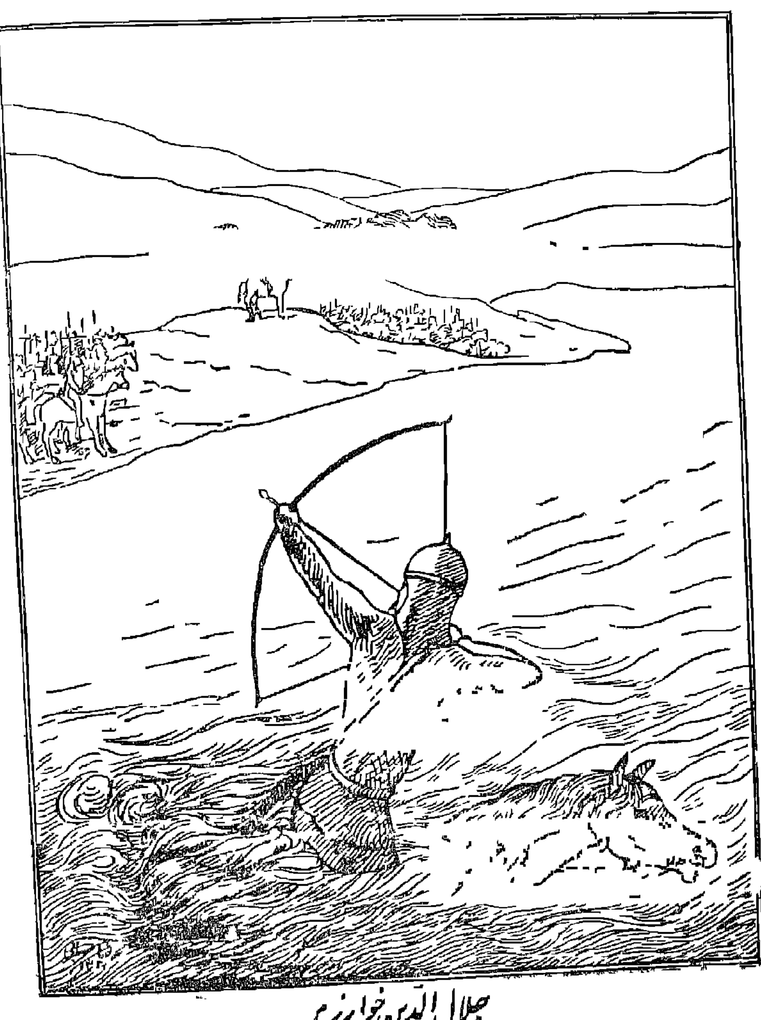
جلال الدین را شناکنان بساحل دیگر رود رسانید چنگیز از مشاهدهٔ این دلیری و تهوّر بی اختیار بر او آفرین خواند و بپسران خود گفت از پدر اینگونه پسر باید بماند .

جلال الدین قریب دو سال در هندوستان ماند و با عدهٔ قلیلی که باو پیوستند کارهای بس نمایان کرد و قسمتی از خاک هند را متصرف گردید .

در اواخر کار در احوال جلال الدین تغییری پدید آمد و از حال دشمنان غافل ماند تا مغولان بیخبر و بیگاه بر وی تاختند و شبانگاه وی را محاصره کردند جلال الدین رشادتی که داشت از آن معرکه هم بسلامت بیرون جست و بکردستان گریخت و در آن سرزمین هلاک شد .

مردم ایران جلال الدین را یگانه پادشاه خویش میدانستند و او را بی اندازه دوست میداشتند و پس از مفقود شدن وی سالها منتظر بودند که شاید بار دیگر ظهور کند و دست مغول را از تصرف خاک ایران کوتاه سازد .

بود اسیر دشمن گردد در اینحال بکنار رود سند تاخت و با تازیانه بر اسب خود



جلال الدین خوارزم

زد و اسب از مسافتی که بیش از بیست متر بود بمیان آن رود عظیم پهناور جست و

بازگشتند و نظام الملک وزیر آلب ارسلان را از واقعه آگاه ساختند



الب ارسلان

نظام الملک آن دو را در خیمه خود حبس فرمود تا راز فاش نشود شبانگاه

۱- پرسشها - جلال الدین خوارزمشاه در چه زمان زندگی میکرد؟ - در زمان او چه واقعه هولناکی روی داد؟ - چه صفت جلال الدین را ما و شما دوست میداریم؟ - عاقبت کار او بکجا انجامید؟ -

چرا مردم او را دوست میداشتند؟ -

البارسلان و قیصر روم

لشکرگران - عزم - کارزار - رسالت - آهنگ بازگشت

الب ارسلان پادشاه ایران با لشکری گران عزم روم نمود قیصر روم نیز با سپاهی بسیار رو باو آورد در حدود آذربایجان دو لشکر بهم رسیدند و آماده کارزار شدند پیش از آنکه جنگ شروع شود روزی الب ارسلان با تنی چند از خاصان خود بشکار رفت و عادت او چنان بود که هنگام شکار جامه ساده می پوشید و از نشانه های سلطنت چیزی با خود نمیداشت در شکارگاه فوجی از لشکریان روم با ایشان برخوردند و همه را دستگیر کردند سلطان بهمراهان خود گفت بمن هیچ احترام مکنید تا مرا نشناسند و ندانند کیستم آنها را نزد قیصر بردند قیصر پرسید رئیس شما کدام است گفتند ما را رئیسی نیست از راه نادانی بشکار بیرون آمدیم و گرفتار شدیم قیصر گفت تا آنها را محبوس داشتند و دو تن از همراهان الب ارسلان که گرفتار نشده بودند بلشکرگاه

با من چگونه معامله میکردی؟ قیصر گفت: امر میکردم ترا تازیانه زنند. سلطان تبسم کرد و گفت: اکنون که نتیجهٔ کارزار برخلاف آرزوی تو شده است درحق تو چه روا باشد؟ گفت: اگر قصابی مکش، و اگر تاجری بفروش، و اگر خودستائی در زنجیر کن و به ساحت خویش بر، اگر پادشاهی ببخش. الب ارسلان او را ببخشید، تشریف خود پوشاند و نهایت احترام کرد و فرمود تا از امرای روم هر که اسیر شده بود رها ساختند.

۱- پرسش — الب ارسلان از چه نژادی بود؟ و در چه زمانی در ایران سلطنت [illegible] و [illegible] چه شد
کدام سپاه ارسلان شکست، سپاهیان روم گرفتار شدند؟ چگونه سپاهیان [illegible] ارسلان
با قیصر روم چه شد؟ چه گفتگوئی میان الب ارسلان و قیصر روم بدل شد؟ الب ارسلان با قیصر
چگونه رفتار کرد؟ رفتار او بنظر شما چطور بود؟

۲- این جمله ها را معنی کنید: الب ارسلان عزم روم نمود. لشکر گران. آماده کارزار شد.
شاه سلجوقی — راه فرار بسته شد — تماشاگاه آوارگی — تبسم ساکت — پس دست نیافتی (۱)
در حق تو چه روا باشد — خودستا

۳- این لغات را معنی کنید و هر کدام را در دو جمله استعمال کنید

(۱) حد — حدود — محدود

آوازه درانداخت که سلطان از شکار بازگشته است روز بعد خود برسم
رسالت بلشکرگاه قیصر رفت قیصر را اعلام کردند فرمان داد تا خواجه را
بعزت و احترام در مکانی لایق فرود آورند نظام الملک سخنی چند با قیصر
گفت و بمراد او صلح نمود چون آهنگ بازگشت کرد رومیان پرسیدند
از لشکرگاه شما کسی گم شده است خواجه گفت نمیدانم چه لشکر بسیار است
گفتند از سواران شما چند پیش ما گرفتارند گفت اگر باز دهید ممنون میشوم
الب ارسلان را با یاران پیش وزیر آوردند نظام الملک با آنها سرزنش
آغاز کرد که در چنین روزها چگونه خودسرانه بشکار میروید و خود را گرفتار
میسازید آنگاه ایشان را بدنبال خود انداخت و با خود برد همینکه از حدود
لشکر روم بیرون رفتند نظام الملک پیاده شد و رکاب سلطان را بوسید
رسولی که از جانب قیصر با ایشان همراه بود دانست که آن اسیر پادشاه
بوده است و بسی حسرت خورد الب ارسلان در همان روز با رومیان بجنگ
پرداخت و رومیان را شکستی بزرگ داد و قیصر بدست یکی از سپاهیان
ایران گرفتار شد او را نزد الب ارسلان بردند الب ارسلان با او بمهربانی
رفتار کرد و از او پرسید اگر در جنگ غالب میآمدی و بر من دست مییافتی .

.وی، بین کوهها و سنگلاخها تشکیل داده اند این قسمت از سنگهای اصلی ا
سنگهای تدریجی میباشند.

احجار ته نشستی موادیست که با آبهای روان ممزوج بوده و در روی سنگهای
اصلی ته نشین شده و طبقه طبقه روی هم قرار گرفته است در این سنگها علامات
و نشانه های گیاه و جانوران قدیم که مبدل بسنگ شده اند دیده میشود

حکایت

یکی از ملوک فارس بر وزیر خود خشم گرفت و او را معزول و دیگری را
وزارت نامزد کرد و آن معزول را گفت برای خویشتن جائی اختیار کن
تا بتو بدهم که تو با قوم و دارائی خویش آنجا روی و مقام کنی
وزیر گفت مرا دارائی نمیباید و هیچ جای آبادان نخواهم که بمن دهند ملک
اگر بر من همی رحمت کند از مملکت خویش دهی ویران بمن دهد تا من آن ده
آبادان کنم و آنجای بنشینم ملک فرمود که چندان ده ویران که خواهد و برد اهمند
اندر همه مملکت پادشاه بگردیدند دهی ویران نیافتند باز آمدند و خبر دادند که اندر
همه مملکت ده ویرانی بدست نیاید

۱- بادستان ۲- از کار بازداشته ۳- بضم اول و ثانی نام جنس و شکل مدون

(۲) - خاص - خصوص - مخصوص

(۳) - صلح - صلاح - مصلحت - صالح

(۴) - موضوع ذیل را در کلاس ضمن چهار یا پنج سطر بنویسید

(خواجه نظام الملک بچه تدبیر الب ارسلان را نجات داد)

سنگها (احجار)

در پوستهٔ زمین مواد گوناگون از قبیل سنگ و خاک و شن و گچ و نفت و [illegible]
می‌بینیم که هر چند در رنگ و شکل و سختی و سستی و درشتی و نرمی با هم فرق دارند
همه باسم سنگ خوانده میشوند

سنگهائی که پوستهٔ زمین از آنها درست شده است دو قسمند سنگهای [illegible]
ته نشستی سنگهای اصلی مواد اولین را گویند که هنگام سرد شدن بر روی [illegible]
شده است این سنگها همه سخت و صیقلی و از ذرات درخشنده و براق ترکیب
شده است ذرات این سنگها نظم و ترتیبی ندارند و چنان مینماید که در هم
فرو رفته و با یکدیگر آمیخته اند مرکز طبیعی این سنگها طبقهٔ زیرین پوسته است
[illegible] بعضی آنها در نتیجه آتشفشانیها پوسته زمین را شکافته و بیرون آمده اند و [illegible]

اگرچه بیماری سرخک بخودی خود نسبةً خطری ندارد و بیماران معمولاً پس از
یک هفته بهبود حاصل میکنند ولی بدن بواسطه آن ضعیف میگردد باین جهت
کودکانی که از مبتلا بسرخک شده اند باید دوا و غذاهای مقوی با آنان
بدهند تا نیروی بدن بحال اول خود بازگردد.

برای جلوگیری از شیوع این بیماری مبتلایان بسرخک را باید از سایرین
جدا کنند و تا دانه ها کاملاً برطرف نشده است از معاشرت با دیگران خود
داری کنند

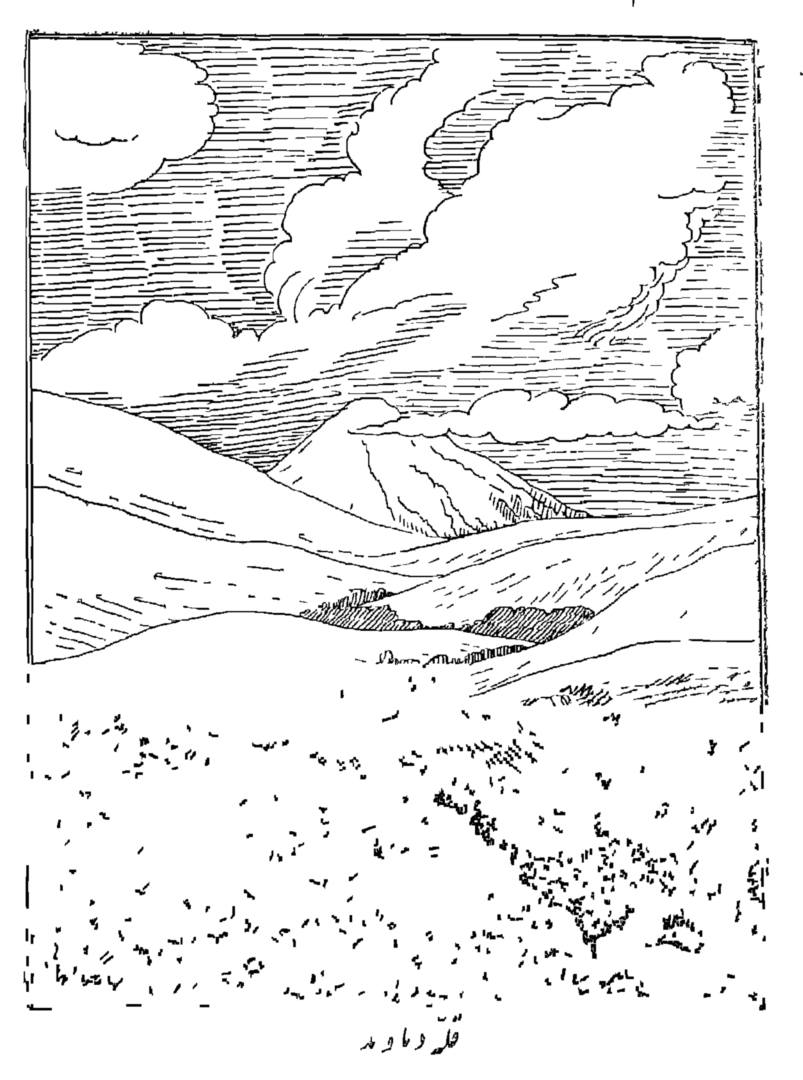
مخملک مرضی شبیه سرخجه است و مقدمه اش تب سختی است که اغلب با
درد گلو همراه است سه روز پس از عارض شدن تب لکه های سرخ رنگ
روی بدن ظاهر میشود این لکه ها شبیه گلهای پارچه ای مخمل است و بدین
سبب آنها را مخملک نامیده اند پس از ظاهر شدن لکه ها نیز رو بخشکی میگذارد
و در روز دهم کاملاً رفع میشود و در این مدت مخملکیها نیز پوستشان از بدن جدا میشود و
میریزد این پوستها که دارای مقدار زیادی میکرب مرض است سبب سرایت
مرض بدیگران میگردد. مخملک از سرخجه شدیدتر و احتمال خطر در آن بیشتر است
و در علاجش لازم است حتماً به پزشک مراجعه و مطابق دستور او رفتار کنند

وزیر ملک را گفت ای خداوند من خود میدانستم که در عمل و تصرّف من ویرانه نیست اما این ولایت را که از من بازگرفتی بدان کس ده که اگر وقتی از او باز خواهی همچنان بتو بازسپارد که من سپردم چون این سخن معلوم ملک شد از آن وزیر معزول عذرها خواست و ویرا خلعت فرستاد و وزارت بوی بازداد .

سرخجه ـ محملک

مرضی است واگیر که انسان غالباً در زمان کودکی بدان مبتلا میشود سرخجه بدین گونه است که طفل در ابتدا تب میکند تب سه روز طول میکشد و نشان اینکه مقدّمهٔ سرخجه است آب آمدن از بینی و چشمها و عطسه کردن پی در پی و گرفتگی راه بینی است در روز چهارم دانه های بسیار ریز سرخ رنگ روی بدن ظاهر میشود و تب رو بسکی میگذارد و پس از چهار روز بکلّی قطع میشود مجموع این مدّت که هفت روز یا یک هفته میشود دورهٔ اوّل بیماری یا زمان ابتدا آنست و سرایت مرض هم در این دوره شدید و سریع است بعد از این هفته دانه های سرخجه بنای خشکیدن و ریختن میگذارد و در ظرف یک هفته آثارش بکلّی از میان میرود

دیگر باهم فرق دارند.



قلهٔ دماوند

از قلهٔ سنگ خارا است که خاکستری رنگ است و دیر شکن است در ساختن

برای جلوگیری از سرایت مخملک باید کودک مریض را از روزی که علائم مرض ظاهر میشود تا مدت چهل روز از کودکان دیگر جدا دارند و مخصوصاً از ورود بدبستان منع کنند.

پرسش - چگونگی بروز سرخجه را شرح دهید؟ - فرق سرخجه و مخملک چیست؟ - (در پاسخ این پرسش شاگرد باید تمام فرقهائی را که از درس استنباط میشود بیان کند) برای جلوگیری از سرایت این دو مرض چه باید کرد؟ -

سنگهای آتشفشانی

سنگهای آتشفشانی موادیست که یا آتشفشانهای قدیم توی زمین بیرون آمده و در روی آن قرار گرفته اند این گونه سنگها در بیشتر جاها دیده میشود و دلیل بر آنست که آنجاها محل بروز آتشفشانی بوده است.

موادی که از دهانه آتشفشان بیرون میآید دو نوع است اول خاکستر و ریگ و سنگهای کوچک و بزرگ که بهوا میجهند و در اطراف کوه میریزند و گاه چندین فرسنگ راه را میگیرند دوم مواد گداخته که چون نهر آب سرازیر و پس از چندی [illegible] سرد و سخت میشوند.

از مواد خارج از آتشفشانی سنگهائی درست میشود که در رنگ و شکل و بعضی صفتها

پیرزن و سلطان سنجر

شحنه (۱) - فرا - آزرم - گوژپشت - زبون - رطل (۲) - داوری - احرار - تباه

۱- پیرزنی را ستمی درگرفت / دست زد و دامن سنجر گرفت

۲- کای ملک آزرم تو کم دیده‌ام / وز تو همه ساله ستم دیده‌ام

۳- شحنهٔ مست آمده در کوی من / زد لگدی چند فرا روی من

۴- گفت فلان نیم‌شب ای گوژپشت / بر سر کوی تو فلان را که کشت

۵- خانهٔ من جست که خونی کجاست / ای شه ازین بیش زبونی کجاست

۶- رطل زنان دخل ولایت برند / پیرزنان را بجنایت برند

۷- کوفته شد سینهٔ مجروح من / هیچ نماند از تن و از روح من

۸- گر ندهی داد من ای شهریار / با تو رود روز شمار این شمار

۹- داوری و داد نمی‌بینمت / وز ستم آزاد نمی‌بینمت

۱۰- از ملکان قوت و یاری رسد / از تو بما بین که چه خواری رسد

۱۱- مال یتیمان ستدن کار نیست / بگذر کاین عادت احراز نیست

۱۲- بنده‌ای و دعوی شاهی کنی / شاه نه‌ای چونکه تباهی کنی

۱- شحنه = داروغه، سرلشکر (۲) رطل = پیمانه. رطل زنان یعنی پیمانه کشان (شرابخواران)

بناها و ستونها و سنگفرش کوچه و خیابانها بکار برده میشود

دیگر سنگ سماق است که سرخ یا سبز رنگ و بسیار محکم و با دوام میباشد

و آن را در عمارات زیبا و باشکوه بکار میبرند .

پاره‌ای از سنگهای خروجی شکل نامنظّم و رنگ سیاه یا سبز بسیار تیره دارند. سنگ پا

یکی از آنهاست که بواسطهٔ سوراخهای ریز که دارد سبک وزن ولیکن بسیار

سخت و دیرشکن است

نقّاشی

دو برابر درازا و پهنای سرمشق های زیر گرده برداری نمائید



۱۵- عالم را زیر و زبر کرده ای — تا تو لی آخر چه هنر کرده ای

۱۶- شاه بدانی که جفا کم کنی — گرد گران ریش تو مرهم کنی

۱۷- رسم ضعیفان بتو نازش بود — رسم تو باید که نوازش بود

(از مخزن الاسرار نظامی)

۱- پرسش - در این حکایت نام چه اشخاصی آورده شده است؟ - چرا پیرزن شکایت بسنجر برد؟ - سنجر که بوده است؟ - در چه زمان و در کدام قسمت ایران سلطنت میکرده است؟ - پیرزن شرح حال خود را چگونه بسنجر بیان کرد؟ - پیرزن سنجر را چگونه تهدید کرد؟ - پیرزن چه تکلیفهائی برای شاه معین کرد؟ - بنظر شما پیرزن حق داشت شکایت کند یا نه؟ - چرا؟ - چه صفت خوبی میتوانید باین پیرزن نسبت بدهید؟ - اگر کسی بشما ظلم کند و زور بگوید چه خواهید کرد؟

۲- مقصود این حکایت چیست؟ - از چند قسمت تشکیل شده؟ (هر قسمت را در یک یا دو سطر بنویسید)

۳- این لغتها و جمله ها را معنی کنید: کژی - زدگی - چند فرا روی من - خوان - بیت ششم - بیت هفتم و هشتم - شمار این شمار - داوری - داد - اشعار ۱۳ و ۱۴ و ۱۶ و ۱۷.

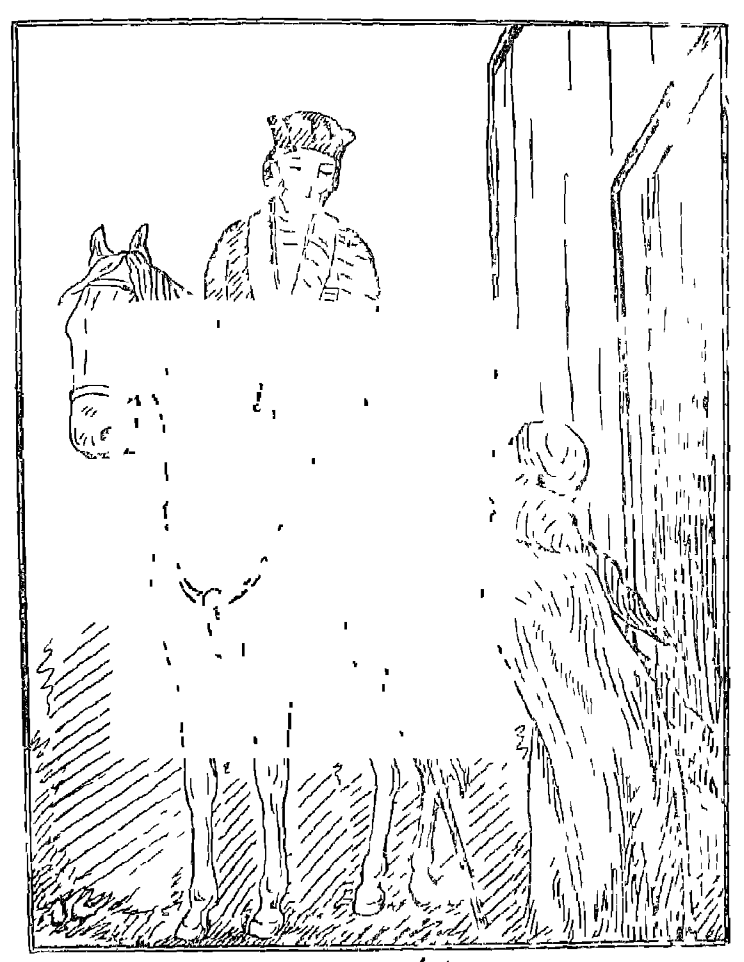
۴- این لغتها را معنی کنید و هر کدام را در دو جمله بکار ببرید:

(۱) ستم - ستمگر

(۲) جستن - جستجو - تجسس

(۳) جنایت - ...

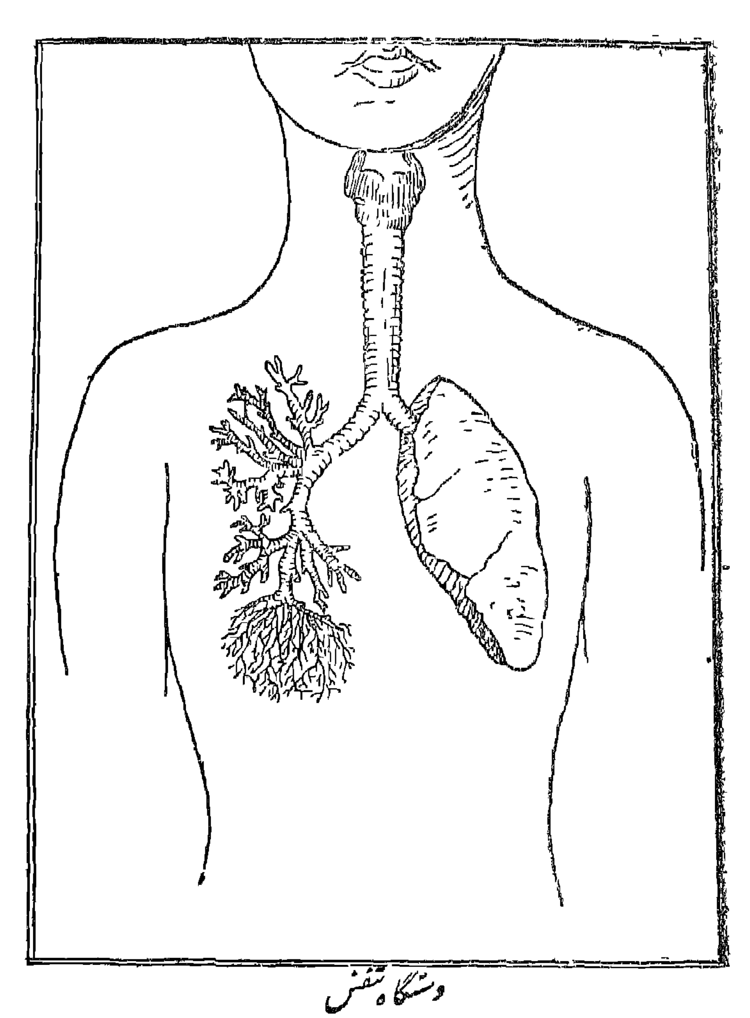
١٣ شاه که ترتیب ولایت کند   حکم رعیت برعایت کند



سلطان سنجر و پیرزال

١٤- ما همه سر بر خط فرمان نهیم   دوستیش در دل و در جان نهیم

در حنجره چهار تار نازک قرار دارد که بواسطهٔ برخورد با هوائی که از ششها بیرون



دستگاه تنفس

میآید تولید صدا میکند.

(۴) جراحت - مجروح - جراح

(۵) داد - دادگر - دادگستر

(۶) شاد - شادی

(۷) غم - غمخوار - غمدیده

تنفس

زندگی انسان و حیوان بسته بتنفس یعنی فرو بردن هوا در شش و بیرون آوردن آن از شش است

انسان سالم در هر دقیقه تقریباً پانزده مرتبه نفس میکشد هنگام فرو بردن هوا دنده ها باز و سینه فراخ و هوا وارد ششها میشود و هنگام بر آوردن سینه و دنده ها بحال اول بر میگردد و هوا از ششها خارج میشود و دستگاه دم زدن مشتمل است بر دو سوراخ بینی و خرخره و ششها

خرخره لوله ای است کوتاه که از حلقه هائی چند درست شده است قسمت بالای این لوله را گلوگاه میگویند.

گلوگاه یا حنجره بواسطه سوراخی بحلق راه دارد و هنگام فرو بردن غذا دریچه ای سرپوش مانند روی سوراخ گلوگاه را میگیرد تا غذا در آن داخل نشود

امیکردند و بهانه های ناچیز آنها را بزندان میافکندند عاقبت مردم از ظلم آنها بجان آمدند و درصدد چاره افتادند سه تن از محتشمان در نقطه ای انجمن شده و از ظلم کارگزاران شکایت کردند و سرانجام موافقت نمودند که هریک بمکان خویش بازگردند و در مدت دو هفته چند تن مردان دلاور و جنگ آزموده فراهم آرند و روزی معین در همان محل حاضر شوند در تاریخ مذکور هریک با ده کس از همراهان بوعده گاه آمدند این بار سی و سه تن متقسم شدند که تا رفع ستم نکنند و کشور خویش را از وجود بیگاران امپراطور پاک نسازند آرام ننشینند در پایان کار قرار بر این شد که در نخستین روز عید میلاد مسیح در ساعتی معین بقلعه بیگاران حمله آرند و آنان را از کشور برانند از جمله کسانیکه در این انجمن حضور داشتند جوانی بود کمان کش، شمشیرزن، پیل زور موسوم به (تل) آوازه مردانگی و دلاوری او در سراسر کشور سویس پیچیده و هرکس داستانهای شگفت انگیز از مهارت او در تیراندازی و شمشیربازی شنیده بود هنگامیکه یاران متفرق گشتند تل هم برای دیدار زن و دو پسر کوچک خویش بشهر بازگشت.

درهمین موقع بیگار شهر آلترف فرمان داده بود که در میدان عمومی تیری نصب نمایند و کلاهی بر نوک آن بگذارند و ندا کنند که هرکس از میدان بگذرد باید بکلاه

به خرخره دو شاخه میشود و هریک از آنها بیکی از ششها میرود و در آنجا باز شاخه شاخه
میگردد و هریک ازاین شاخه ها بازبشاخه های کوچکتر منقسم و هر قسمت بکیسهٔ بسیار
کوچک میرسد که آنرا حباب شش میگویند
ششها در دو طرف سینه جای دارند و روی آنرا پردهٔ نازک پوشیده است .
هنگام تنفس هوا از سوراخهای بینی و گلوگاه و خرخره و شاخه های آن میگذرد
و وارد حبابها میشود و در آنجا هوا اکسیژن خود را بخونی که در دیوار حبابها
رسیده است میدهد و در عوض گاز کربن و بخار آب از خون میگیرد و دوباره
از راه گلوگاه بیرون میآید خون همینکه اکسیژن را گرفت رنگش تغییر یافته
سرخ میشود و در تمام بدن گردش میکند تا برگهای بسیار باریک و نازک که
آنها را رگهای مویین می نامند میرسد در رگهای مویین خون با گاز کربن آمیخته
و تیره رنگ میگردد .

تل

از داستانهای پهلوانی سویس

در قرن هفتم هجری خانواده سلطنتی اتریش از جانب خود پیشکارانی برای ادارهٔ
امور نواحی سویس میفرستاد پیشکاران بزور امپراطور بمال مردم دست اندازی

سیبی بر فرق پسرت قرار دهی و با یک تیر از صد و پنجاه قدمی آن را بزنی اگر
تیرت خطا رفت مرخص خواهی شد وگرنه حیات در زندان خواهد بود از شنیدن
این پیشنهاد لرزه بر اندامم افتاد و متحیر ماند که در جواب او چه باید کرد و چه
باید گفت پسر اصرار کرد که شرط پیشگار را بپذیرد و خود زود بدرختی که صد و
پنجاه قدم فاصله داشت با انتظار هنرنمائی پدر تکیه زد پهلوان بحکم اجبار لرز
لرزان دو تیر از ترکش بیرون آورد یکی را بجائی زیر بغل پنهان کرد و
دیگری را بزه کمان گذاشت از آشفتگی خاطر دست او سخت سست شده
بود تیر از دستش بیفتاد و خم شد و آنرا از زمین برداشت و باز بر زه کمان و
کمان کشید و آنی تیر را از سیب گذرانید فریاد و شادی از تماشائیان برخاست
پسر سیب تیرخورده را در دست گرفت و شادی کنان بجانب پدر روان شد
همینکه تل خواست برود گسلر یار او را پیش خواند و گفت قرار بر این بود که
با یک تیر بزنی چرا از ترکش دو تیر بیرون آوردی تل بی درنگ گفت
دو تیر برآوردم که اگر تیر اول خطا رفت تیر دوم را مستقیم در قلب تو جای
دهم گسلر از بی پروائی او بخشم برآمد اما بنا بر قولی که داده بود نتوانست او را
بکشد و نمیخواست پیش مردم بسنگدلی معروف شود فرمود تا دستهای پهلوان

احترام و تعظیم کند و هر آنکه از فرمان سرپیچی نماید محکوم بمرگ یا حبس خواهد
شد مردم شهر راه خود را تغییر دادند تا مجبور نشوند کلاهی را پرستش کنند چون
پیشکار خبر یافت فرمود تا ندا کنند که رعایا دست کم روزی یکبار باجبار باید
بمیدان بروند و بپرستش و احترام کلاه مشغول گردند مردم از این فرمان
بسیار سخت رنجیده و در پی چاره برآمدند عاقبت مصلحت چنان دیدند که از کشیش
شهر تقاضا کنند نزدیک تیر بایستد تا ادای مراسم احترام نسبت باو شود .
اتفاقاً در یکی از همین روزها تل دست پسر کوچک خویش را گرفت و تفرج کنان
بطرف شهر آلتورف که چندان مسافتی از شهر او نداشت حرکت کرد بیچاره بیخبر
همینکه بمیدان شهر وارد شد و خواست بجای دیگر رود نوکران پیشکار او را
باز داشتند و کشان کشان بجانب محبس بردند و هر قدر التماس کرد و دلیل
بیخبری خود آورد باو اعتنا نکردند ناگاه گسلر پیشکار امپراطور خود سواره
جلو و گروهی بدنبال او بمیان جمعیت میدان رسید تل خواست از بی
تقصیری خویش او را آگاه سازد گسلر بسخنانش گوش نداد اما چون بارها
داستان مهارت او را در تیراندازی و پهلوانی شنیده بود خواست بچشم
خویش ببیند تل را نزد خود طلبید و گفت خلاص تو یک شرط دارد و آن اینکه

ملمسی آن چگونه است .

پنگار یعنی چه ؟- معنی محتشم چیست ؟- مردم سوس چرا از دست پنگاران از ترس جنگ آمده بودند ؟- محتشمان برای دفع آنها چه تدبیری اندیشیدند ؟- تل که بود و چه بر سر او آمد ؟- تل چگونه انتقام کشید ؟-

آیا از ایرانیان کسانی را می شناسید که مانند تل در راه آزادی کوشیده باشند ؟- چه کسانی ؟- چه کارها کرده اند ؟- اگر قصه ای از آنها میدانید برای همکلاسان خود بگوئید -

حکایت بالا را بچند قسمت میتوانید تقسیم کنید ؟- مطلب هر قسمت چیست ؟- تمام حکایت را مطابق تقسیم بندی که کرده اید در کلاس برای همکلاسان خود بگوئید - حکایت بالا را مطابق تقسیم بندی که کرده اید برای خود در دفتر بنویسید

عدالت امیر اسمعیل

از عدالت امیر اسمعیل سامانی آورده اند که در محاربه با عمرو لیث وقتی سپاهیان وی از کوچه باغهای بخارا عبور میکردند نظر امیر اسمعیل بر شاخ درختی میوه دار افتاد که از باغی سر برآورده و بر دیوار افتاده بود و دل گفت اگر سواران من این شاخ میوه را بشکنند بر عمرو غالب خواهم آمد .

پس یک تن از معتمدان خویش را پیش خواند و آن شاخ را بوی بنمود و گفت در اینجا

را بر پشت ببندند و در قایقی بنشانند و بزندانی که در وسط دریاچه مجاور شهر بود
بیندازند گسلر خود با چند تن از همراهان در همان قایق نشست هنوز مسافتی
نرفته بودند که طوفان برخاست و دریاچه آشفته شد امواج بر اطراف قایق
لطمه های سخت میزد قایق رانان از مجاهده باز ماندند نزدیک بود قایق غرق
شود چون از چالاکی و زبردستی تل در قایق رانی آگاه بودند ناچار گسلر بند
را از دست او برداشتند و پارو را بدستش سپردند تا سالم بساحل برساند
تل قایق را بجانب ساحل برد همینکه نزدیک شد کمان را برداشت و بیک
جست از قایق بساحل جست و با پا قایق را بوسط آب برگرداند و خود در پشت
بوته ای بر سر راه گسلر بانتظار بنشست گسلر با زحمات بسیار خود را بساحل
رسانید و بر اسب سوار شد و بجانب خانه روان گشت در راه هموار فکر میکرد
چگونه از تل انتقام بکشد همینکه اسب گسلر بکمینگاه نزدیک شد تل تیری
بر قلب او زد گسلر از اسب بر روی زمین درغلطید و جان خود بر باد داد تل
باشتاب تمام بشهر خویش بازگشت و مژدهٔ مرگ ظالم خونخوار را بیاران
آورد جمله شاد گشتند و مرگ او را عمری تازه شمردند .

پرسش — سویس در کدام قسمت اروپا واقع است ؟ — مجاور چه ممالکی است ؟ — ساختمان

وگفت سواران همه گذشتند و از بیم عدالت امیر هیچکس جرئت نکرد به اشجار بنگرد یا دستی بسمت آن فرا برد

امیر اسمعیل چون این بشنید از اسب فرود آمد و سجده شکر بگذارد و گفت امروز یقین کردم که بر عمرو غلبه خواهم یافت و همچنان شد که گفت

پرسش - امیر اسمعیل که بود ؟ - در چه زمان سلطنت میکرد ؟ - در کدام قسمت ایران ؟ - چرا امیر اسمعیل مواظب بود که کسی از سوارانش دست بر شاخ میوه نزند ؟ - عدالت یعنی چه ؟ - فرق آن با ظلم چیست ؟ - کدام یک بهتر است ؟ چرا ؟

هوای پاک - تنفس عمیق

هوا جسمی است لطیف و بیرنگ که کرهٔ زمین از هر سمت احاطه دارد هوا از دو [illegible] اکسیژن و ازت درست شده و بخاری که تنفس آن مایهٔ زندگی انسان و حیوان میباشد اکسیژن است .

انسان سالم در هر دقیقه شانزده مرتبه نفس میکشد و در هر تنفس مقداری هوا فرو میبرد و بیرون میدهد ؟ اگر کسی سه دقیقه تنفس نکند هلاک میشود

در هر تنفس خون از ششها اکسیژن هوا را میگیرد و گاز کربن و بخار آب از [illegible] دهان خارج میشود .

باش تا سواران همه بگذرند و اگر کسی دست بدین شاخ زند ویرا در حال ببرد ؟



سخن آور آن شخص در آن محل بماند و لشکریان همه عبور کردند پس نزد امیر اسمعیل شد

و فاسد میشود .

وچون شش از کار افتاد خون بدانگونه که باید صاف نمیشود و بحال تیرگی و فساد
بدن دور میزند و بدن را مسموم میسازد و انسان بکم خونی و زرد روئی و سوء هضم
و دردهای دیگر مبتلا میشود .

تنفس عمیق باید از روی ملایمت و بطور منظم انجام یابد و فشار و زحمتی بر ششها وارد
نیاورد و این جز بورزش ممکن نیست .

پوست بدن انسان هزارها سوراخ و منفذ کوچک دارد انسان از راه این
منفذها نیز تنفس میکند .

منفذهای پوست بدن بواسطهٔ عرق وچربی وگرد وغبار که بر آن می نشیند
بسته میشوند و از تنفس صحیح باز میمانند انسان باید هر چند روز یکمرتبه بدن خود را
با آب پاک و صابون بشوید تا راه منفذها گرفته نشده و عمل تنفس مختل
نگردد .

هوا نه تنها مایهٔ زندگی انسان وحیوان است بلکه گیاهها نیز در رشد و نمو بهوا احتیاج دارند
و از راه منافذ کوچک که در برگ است تنفس میکنند بیشتر نباتات در روز کاربن
هوا را میگیرند و اکسیژن بیرون میدهند و در شب برعکس اکسیژن میگیرند و

اولین شرط بهداشت آنست که هوای فاسد را از هوای سالم بشناسیم و در
هوائی زندگانی کنیم که تازه و سالم باشد

کسانی که در جاهای سقف دار و دربسته کار میکنند ضعیف و لاغر و زرد رنگ و
رفته رفته دچار تب و ناخوشیهای دیگر میشوند اینگونه اشخاص برای حفظ خویش
باید هوای اقامتگاه خود را در زمستان و تابستان پیوسته تازه سازند

تجربه ثابت شده است که هرکس در هر ساعت مقدار معینی از هوا مصرف
میکند پس اگر دو یا چند تن در محلی کم وسعت که در و پنجره آن بسته باشد بخوابند
هوای آن محل در ظرف دو یا سه ساعت فاسد و مضر میشود و آن اشخاص گرفتار
سرگیجه و دردسر و گاهی تب و دچار خفگی میگردند برای دفع این مضرت باید از محل
خواب منفذ یا روزنه یا پنجره‌ای بخارج باز گذارد تا هوای تازه از آن داخل شود و
جای هوای فاسد را بگیرد

راههای بهداشت تنفس عمیق و طولانی است که انسانرا تندرستی می بخشد و
غالب ناخوشیهای معده و علتهای عصبانی را برطرف میکند

غالب مردم نفسهای کوتاه ولی در پی میکشند و تمام ششهای ایشان از هوا پر
نمیشود و قسمتی از ششش که هوا بدان نمیرسد از کار میافتد و رفته رفته بیمار

طرز پرورش اطفال شیرخوار

۵ - بهداشت عمومی اطفال

چنانکه میدانیم اطفال پس از تولد بزحمت خود را با حرارت دنیای خارج معتاد میکنند زیرا در شکم مادر با حرارت دیگری که کاملاً با حرارت محیط خارج تفاوت دارد عادت یافته اند .

باید مادران مواظب باشند که باطفال خود لباس زیاد نپوشانند تا درجه حرارت بدن اطفال از حد معمول زیادتر نشود و آنقدر هم کم نپوشانند که درجه حرارت از حد معمول پائین تر رود .

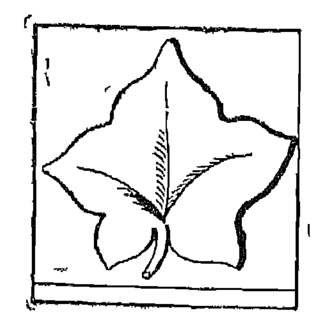
اگر اطفال در تابستان بدنیا آیند باید زیاد در هوای آزاد باشند اما آنها را زیر آفتاب نباید نگهداشت . اگر زمستان زاده شدند تا دو ماهگی نباید آنها را بهوای آزاد ببرند و بعد در صورتیکه حرارت هوا از ۵ یا ۶ درجه تجاوز نکند و لباس کافی هم داشته باشند میتوانید آنها را بهوای آزاد ببرید و کم کم مدت توقف در هوای آزاد را هم زیاد کنید .

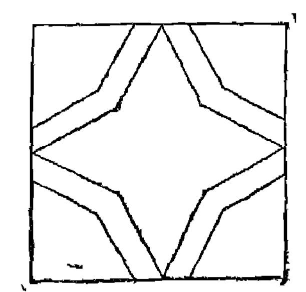
پنجره های اطاق اطفال را باید دست کم روزی دو یا سه مرتبه باز کرد تا هوای اطاق کثیف نشود و موقعی هم که پنجره ها را می بندید باید درجه هوای

کربن بیرون میدهند پس در شب باید از نشستن و خواندن در زیر درختان و در جاهائی که نبات بسیار روئیده است پرهیز کنیم زیرا هوای درون اینگونه جاها پر از گاز کربن و بخار آب میباشد و برای تنفس خوب نیست.

رسم

مطابق شکلهای پائین روی کاغذ شطرنجی بکشید.





برا ثر این است که موقع شیر خوردن مقداری هوا با شیر وارد معده میشود و هوای جمع شده شیر را از معده خارج میکند . در این صورت اگر چند دقیقه اطفال را بوضع عمودی نگاهدارند برطرف خواهد شد زیرا هوا بر اثر آروق زدن خارج میشود .

روز باید باطفال مرتبا سه ساعت به ساعت شیر داد اما شب باید در حدود شش تا هشت ساعت باطفال شیر ندهند و بگذارند استراحت کنند .

شب اگر بچه ها گریه کنند (در صورتیکه علت گریه مرض نباشد) اگر قدری شربت قند (شربت کم شیرین) بآنها بدهند ساکت خواهند شد .

چون سلسله اعصاب اطفال حساس و مقاومت آن کم است تحریکات خارجی را زودتر از اشخاص بزرگ حس میکنند و بدین جهت وقتی در اطفال مرض جزئی پیدا شود بیشتر احساس درد میکنند و حالت مزاجی و خلقی آنها عوض میشود .

قبل از بروز مرضی مانند مخملک و سرخک اطفال مبتلا بتب میشوند و لرزه شدیدی بآنها دست میدهد و دچار تشنج اعضاء میشوند . در چنین ا

اطاق همیشه بمقدار معین باشد

اطفال شیرخوار را نباید بحمام خارج برد زیرا درجه حرارت بدنشان بالا میرود وموقعی که آنها را بیرون میآورید سرما میخورند اشخاص بیمار وزکام دار نباید نزدیک اطفال سرفه وعطسه کنند .

چون پوست اطفال بسیار نازک است اگر مرض داخلی داشته باشند فوراً عوارضی در پوستشان تولید میشود مثلاً تاول میزند یا جوشهای قرمزی در روی پوست پیدا میشود .

این عوارض اغلب در نتیجه سوء هاضمه پیدا میشود وپس از رفع آن فوراً برطرف میگردد .

گاهی در سر اطفال طبقات چربی بر روی هم قرار گرفته وخشک میشود ویک طبقهٔ زرد رنگ بوجود میآورد که برای رفع آن باید بپزشک مراجعه کرد .

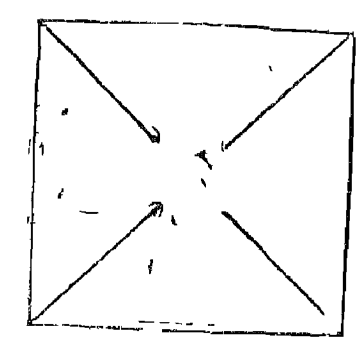
گاهی اطفال دچار استفراغ میشوند علت این حالت ممکن است دادن شیر زیاد باشد که معدهٔ اطفال از هضم آن عاجز است

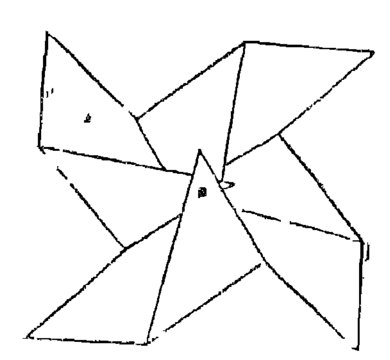
برای رفع آن باید اطفال فقط سه ساعت یکبار شیر بخورند گاهی هم اتفاق میافتد که اطفالی هم که مرتب شیر میخورند باز استفراغ میکنند واینها

خفگی

خفگی حالتی است که از توقف در جاهای بسیار گرم یا پرجمعیت و تنفس هوای نا سالم بانسان دست میدهد در حال خفگی نفس قطع میشود و انسان مانند مرده بیحس و حرکت میافتد .

بعض مردم در زمستان در اطاقهای کوچک که در و پنجره آن بسته است در منقلها زغال چوب میسوزانند و یا نیمسوخته آنرا زیر کرسی میریزند و هوای اطاق بواسطهٔ آمیخته شدن با دود و گاز زغال مسموم میشود و بکسانی که در چنین اطاق زندگانی میکنند خفگی دست میدهد در چنین مواقع مریض را باید فوراً از اطاق بیرون برد و در هوای آزاد خوابانید و سر و سینهٔ او را برهنه و بندها و دکمه های لباس او را باز کرد و بر سر و روی او آب سرد پاشید و دواهائی که بوی تند

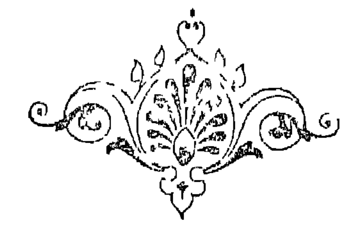




موقع باید فوراً بپزشک مراجعه کنید .

زکام در اطفال خیلی خطرناک است و ممکن است تولید ذات الریه و ذات الجنب و امراض گوش وغیره بکند . چون بینی اطفال کوچک و راه آن تنگ است وقتی که مبتلا بزکام میشوند پرده داخلی آن ورم مینماید و از گذشتن هوا ممانعت میکند و اطفال مجبور میشوند از راه دهان نفس بکشند هوائی که از دهان وارد ریه میشود ، اولاً میکربهای زیاد دارد که بآسانی وارد بدن میشوند ثانیاً هوا در راه بینی گرم میشود و داخل ریه میگردد . ولی وقتی از دهن استنشاق کنند هوای سرد مستقیم وارد ریه میگردد و امراض گوناگون مانند گلو درد وگوش درد تولید میکند .

پس باید اطفال را کاملاً مواظبت کرد تا زکام نشوند .



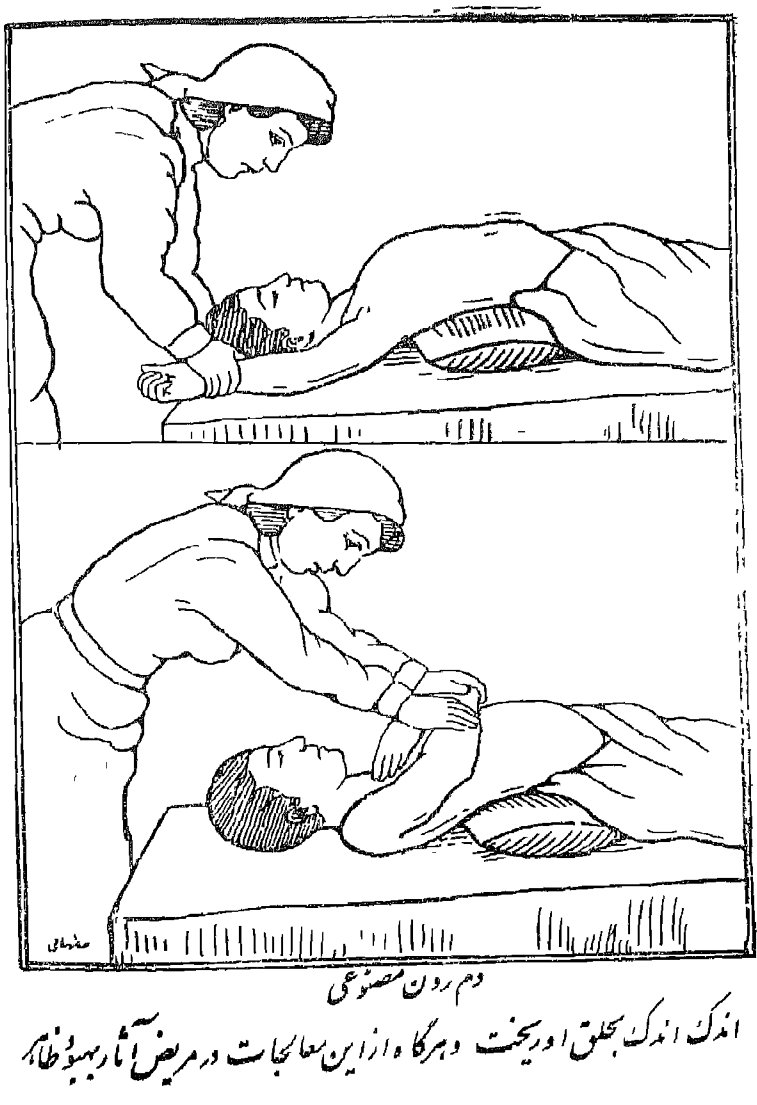
نشود باید فوراً بطبیب مراجعه کرد .

اشخاصیکه در آب غرق میشوند و دچار خفگی میگردند پاره‌ای از مردم وقتی که غرق شده‌ای را از آب بیرون میآورند بگمان اینکه آب بسیار بحلقش فرو رفته است اورا سرنگون نگاه میدارند تا آبی که در شکم اوست بیرون آید خطر این عمل برای غریق کمتر از خطر خفگی نیست و اگر شخص سالمی را باین شکل نگاه دارند هلاک خواهد شد در شکم غریق آب بسیار داخل نشده و نفس نکشیدن او بواسطهٔ خفگی است نه خوردن آب پس باید اورا مانند دیگر مبتلایان بخفگی معالجه نمود .

بهترین علاج غریق و دیگر خفه شدگان تنفس ساختگی است آن چنانست که غریق را به پشت بخوابانند و سر او را بطرف شانه چپ کج کنند و آنگاه دو بازوی اورا بگیرند و باهستگی تا مقابل سر بالا برند و پائین آورند و این عمل را منظماً در هر دقیقه هفده مرتبه تکرار کنند و همچنان ادامه دهند تا غریق شروع بنفس کشیدن کند .

در وفن غریق عجله نباید کرد چه بسیار دیده شده است که پس از ده ساعت معالجه و تنفس ساختگی غریق بنفس و حرکت آمده و از مرگ رهائی یافته است

دارو از قبیل نوشادر و سرکه نزدیک بینی او نگاهداشت و شربت آب لیمو



دم رون مصنوعی

اندک اندک بحلق او ریخت و هرگاه از این معالجات در مریض آثار بهبود ظاهر

حضرت محمد (ص) از ولادت تا هجرت

اراضی - معاش - بت پرست - تعدی - مرکب - کفالت - میراث - بلند آوازه (۱)

عربستان شبه جزیره ایست در آسیا که مسکن اصلی قبیله های عرب است
اراضی عربستان اغلب خشک و بی آب و آب جاری آن منحصر است
بنهرهای کوچک که از بعضی کوهها سرازیر میگردد و در شنزار فرو میرود . در
قدیم بیشتر عربستان مسکن مردمان چادرنشین بود معاش این مردم از تربیت
چارپایان خاصه شتر و اسب میگذشت و شغل عمدهٔ ایشان جنگ و غارت
بود بیشتر این طوایف بت پرست بودند و از تعدی بمال و جان یکدیگر پروا نداشتند
و باندک بهانه مرتکب قتل میگشتند و از چنین سرزمین وحشتناک پیغمبر اسلام
محمد بن عبدالله (ص) در روز دوشنبه هفدهم ربیع الاول پنجاه و سه سال قبل از هجرت
در مکه بدنیا آمد عبدالله پدر آن حضرت پیش از ولادت آن حضرت وفات یافته بود
چون محمد (ص) بچهار سالگی رسید مادر او وفات یافت و عبدالمطلب که جد او بود
کفالت و نگاهداری فرزندزاده را بر عهده گرفت و چون آثار بزرگی را در وی
مشاهده میکرد در محافظت وی کوشش بی اندازه مینمود چون پیغمبر (ص) هشت ساله
شد جدش وفات یافت ابوطالب که عم آن حضرت بود برادرزاده را انجا

پاره‌ای از اطفال که بسیار ضعیف و کم خون میباشند بحال خفگی بدنیا میآیند اشخاص بی تجربه و نادان چنین تصور میکنند که طفل مرده است و در دفن او عجله میکنند و گاه طفلی را که باید سالها در دنیا زندگی کند از روی نادانی زنده بخاک میسپرند در چنین موقع باید بید رنگ بطبیب یا قابلهٔ مجرب مراجعه کنند تا او طفل را معاینه کند و زنده و مرده بودن او را تشخیص دهد و اگر زنده است بعلاج او بپردازد

خفگی حالتی است بسیار خطرناک و انسان باید خود را از این خطر بزرگ محفوظ بدارد و راه جلوگیری از بروز این حالت آنستکه در زمستان هوای اطاق را پی در پی تازه کنند تا از دود زغال سنگ و بخار زغال چوب و یا حرارت بسیار فاسد نشود از خوابیدن زیر کرسی و توقف در حمام بسیار گرم و جاهای پر جمعیت نیز باید پرهیز کرد و اطفال را باید از رفتن برلب حوض و آب انبار و بازی کردن در کنار نهرهای گود منع نمود

پرستی و ایمان بخدای یگانه خواند . کافران دعوت را نپذیرفتند و آنحضرت را
و اذیت و آزار کردند ولی ابوطالب و اکثر بنی هاشم که قوم پیغمبر بودند از او
حمایت میکردند .

دعوت پیغمبر در قبایل عرب انتشار یافت و روز بروز بر عده مسلمانان افزوده
شد بزرگان قریش چندین بار نزد ابوطالب رفتند و باو تکلیف کردند که دست
از حمایت برادرزاده خود بردارد او نپذیرفت .

در سال دهم بعثت خدیجه و پس از وی ابوطالب وفات یافتند و پیغمبر تنها ماند
چندی بعد جمعی از اهل مدینه که بزیارت مکه آمده بودند مسلمان شدند و در مراجعت
مردم مدینه را باسلام دعوت کردند و اهل مدینه جز یهود همه اسلام
آوردند

پیغمبر مسلمانان مکه را که از کافران در رنج و عذاب بودند فرمود بمدینه
روند تا از شکنجه و آزار در امان باشند و خود نیز بمدینه هجرت
فرمود .

۱- پرسش - مردمان عربستان در قدیم چگونه زندگی میکردند ؟- عادات و اخلاق آنها
چه بود ؟- اصل و نسب حضرت پیغمبر ص چیست ؟- در چه سالی به پیغمبری مبعوث گردید ؟- مردم با او چگونه

خویش برد و حفظ و حمایت او را عهده دار شد چهار سال بعد برای تجارت بشام
رفت و آن حضرت را نیز با خود برد.

پیغمبر از پدر مالی میراث نبرد و طفلی یتیم و بی بضاعت بود در کودکی گوسفندان
جد و عم خود را بصحرا میبرد و میچرانید همینکه بسن جوانی رسید بشرکت مردی
بتجارت مشغول شد و در این وقت نام آن حضرت بحسن اخلاق و نجابت
و راستگوئی و امانت بلند آوازه گردید و او را محمد امین لقب دادند خدیجه که
زنی دولتمند بود آن حضرت را از طرف خود برای تجارت بشام فرستاد و پیغمبر
پس از مراجعت از شام خدیجه را تزویج نمود
پیغمبر بیشتر اوقات از مردم کناره میگرفت و بکوهی که نزدیک مکه است میرفت
و گاهی چندین شبانه روز در غاری بتنهائی بسر میبرد و بعبادت میپرداخت
چون بچهل سالگی رسید از جانب خداوند برسالت مبعوث شد. تا سه سال
مردم را پنهان باسلام دعوت کرد نخستین کسی که بدان حضرت ایمان آورد از
زنان خدیجه و از مردان علی ابن ابیطالب (ع) بود و بعد از ایشان گروهی زن و مرد
داخل اسلام شدند.

پس از سه سال پیغمبر بامر خداوند دعوت خویش را آشکار کرد و مردم را بترک بت

پیغمبر در آغاز اوّلین سال هجری وارد مدینه شد پیغمبر در مدینه مسجدی بنا کرد و حجرهٔ
خود را متصل بمسجد ساخت و بهدایت خلق مشغول شد و کار اسلام بالا گرفت طوایف
عرب از هر جانب بخدمت آنحضرت شتافتند و قبول اسلام کردند. در سال دوم
هجرت مسلمانان مأمور بجنگ شدند و با بت پرستان جنگهای بسیار کردند.

در سال نهم هجرت مکّه بدست مسلمانان فتح شد و قریش قبول اسلام کردند.

پیغمبر از ورود بمدینه تا زمان وفات بیش از هشتاد مرتبه لشکر بجنگ مخالفان کشید. در
اغلب جنگها علی (ع) حاضر بود و در نصرت پیغمبر شجاعتها نمود. پیغمبر در سال دهم
هجرت با گروهی انبوه بمکّه رفت و حج بگذارد ـ و در این سفر آداب حج را بمسلمانان
آموخت پس از مراجعت بمدینه در اوائل سال یازدهم رحلت نمود

قبر آنحضرت در مدینهٔ طیّبه زیارتگاه عموم مسلمانان است

۱ـ پرسش ـ بچه مناسبت کافران قریش خواستند پیغمبر (ص) را بکشند ؟ ـ پیغمبر
در چه سالی پس از بعثت از مکّه بمدینه رفت ؟ ـ بعثت و هجرت را معنی کنید ـ
مبدء تاریخ اسلام را از چه زمان حساب میکنیم ؟ ـ امسال چندمین سال هجرت است
پیغمبر در مدینه چه کرد ؟ ـ چه وقت مکّه بدست مسلمانان فتح شد ؟ ـ وفات پیغمبر
در چه سالی واقع شد ؟ ـ

رفتار کردند؟- پیغمبر بمسلمانان چه امر فرمود؟-

۴- این لغات را معنی کنید و هر کدام را در دو جمله بکار برید. قبیله - هجرت - میراث - بلندآوازه - اسلام آوردن - مبعوث - بعثت

حضرت محمد (ص) رسول خدا
از هجرت تا وفات

نشر - همداستان - پیرامون - نصرت - رحلت

کافران قریش چون از اسلام اهل مدینه آگاه شدند و نشر دعوت پیغمبر را در قبایل عرب دیدند از عاقبت کار ترسیدند و همداستان شدند که پیغمبر را بقتل برسانند. در یکی از شبها دور خانهٔ آن حضرت را گرفتند و منتظر بودند که بامداد شود و قصد خود را انجام دهند. در آن شب علی (ع) بجای پیغمبر (ص) خوابید و پیغمبر محرمانه از خانه بیرون رفت و شبانه با ابوبکر از مکه خارج گردیدند و روی بمدینه نهادند.

هجرت پیغمبر سیزده سال پس از بعثت (۱) بود و سال مهاجرت وی ابتدای تاریخ هجری است.

---

(۱) در ۶۲۲ سال پس از میلاد مسیح (ع).

همه موادی که بترتیب مذکور بر سطح زمین قرار میگیرند سنگهای ته‌نشستنی نامیده میشوند
سنگهای رستی در شکل و ترتیب ذرات متفاوت و به سه طبقه منقسمند: سنگهای شنی
سنگهای آهکی و سنگهای رُستی

دخانیات

پیش از آنکه امریکا کشف شود مردم دنیای قدیم از وجود توتون و تنباکو و
طریق کاشتن و بعمل آوردن و استعمال آن اطلاعی نداشتند ملاحان اروپا
این گیاه و تخمش را از امریکا باروپا آوردند و طرز کشیدن دود را که بومیان
امریکا آموخته بودند مردمان اروپا آموختند از آن وقت زراعت توتون
و تنباکو و کشیدن سیگار و پیپ و قلیون در دنیای قدیم هم متداول
و معمول گردید

توتون و تنباکو ماده سمی دارد وسام نیکوتین که اگر قطره ای از آنرا داخل
دهان گربه کنند گربه پس از چند لحظه تلف خواهد شد

کسانیکه دخانیات استعمال میکنند نیکوتین را کم کم در بدن وارد و خود را مسموم
میسازند اثر نیکوتین در مزاج به تدریج ظاهر میشود و انسان ابتدا ملتفت مسموم
شدن خود نمیشود و درصدد علاج بر نمیآید و وقتی بفکر چاره میافتد که کار از کار

سنگهای ته نشستی

از آب برف و باران چشمه ها و کوهها بدیدار و از اطراف سرازیر میگردد چشمه ها
و جویها بتدریج بیکدیگر میپیوندند و تشکیل نهری بزرگ میدهند نهرها نیز بهم می پیوندند
از پیوستن آنها رودهای پهناور بزرگ بوجود میآید و رودها بسمت دریاها و
دریاچه ها میریزند .

آب که از کوه سرازیر میشود سنگهای سخت را که در راه او است از جای میکند
با خود میبرد سنگها بجریان آب روی هم میغلطند و بشدت بهم میخورند و سائیده
میشوند و هرچه بیشتر بروند سائیدگی آنها بیشتر و حجم آنها کوچکتر میشود تا وقتیکه آب بزمین
هموار و صاف رسید سنگپاره ها بنای فرو نشستن میگذارند اما آنهائیکه بزرگتر و
سنگین‌تر زودتر و آنهائیکه کوچکتر و سبکترند دیرتر فرو می نشینند .

ذرات کوچکی که از سنگها جدا میشوند بشکل ماسه و شن در میآیند و با آب مخلوط
میگردند و همچنان بهمراه آب میروند تا داخل دریاچه و یا دریا شوند و در ته آن بنشینند
این ذرات کم کم طبقه طبقه روی یکدیگر قرار میگیرند و بواسطه فشار بهم می چسبند
جوش میخورند و بسنگهای سخت مبدل میشوند مقداری از آنها در مصب رودها و
سواحل دریاها و دیگر نقاط زمین بحال نرمی قرار میگیرد .

است ؟ - نیکوترین چیست ؟ - واثر آن کدام است ؟ - چرا اشخاصی که سیگار و چپق و قلیان میکشند در ابتدا ملتفت مضرات آن نمیشوند ؟ - بعضی از ضررهای استعمال دخانیات را بیان کنید

اندوه فقیر

قامت - شتا - برگ (۱) اندوه - روزن - پرویزن - مشام

۱- با دوک خویش پیرزنی گفت وقت کار / کاوخ ز پنبه ریشتنم موی شد سفید

۲- از بس که بر تو خم شدم و چشم دوختم / کم نور گشت دیده ام و قامتم خمید

۳- ابر آمد و گرفت سر کلبهٔ مرا / بر من گریست زار که فصل شتا رسید

۴- جز من که دستم از همه چیز جهان تهیست / هر کس که بود برگ زمستان خود خرید

۵- بربست هر پرنده در آشیان خویش / بگریخت هر خزنده و در گوشه ای خزید

۶- نور از کجا بروزن بیچارگان فتد / چون گشت آفتاب جهانتاب ناپدید

۷- از رنج پاره دوختن و زحمت رفو / خونابهٔ دلم ز سر انگشتها چکید

۸- دیروز خواستم چو بسوزن کنم نخی / لرزید بند دستم و چشمم دگر ندید

۹- من بس گرسنه خفتم و شبها مشام من / بوی طعام خانهٔ همسایگان شنید

۱- برگ = ساز و نوا سامان و سرانجام - ورق، حساب ۲- پرویزن (بفتح پ و ر بمعنی آلتی است که با آن آرد و شکر را [illegible])

گذشته و زهر کشنده تاثیر خود را کرده است

کشیدن توتون و تنباکو عادتی مضر و خطرناک است که اغلب مردم خود را بدان مبتلا میکنند دود تنباکو و توتون در جمیع قوای بدنی تاثیر و هریک را بنوعی ضعیف و مختل میسازد لبها را تیره رنگ و زشت و دندانها را فاسد و دهان و گلو را خشن و حس ذائقه و شامه را ضعیف و چشم را کم نور میکند. آلات تنفس و هاضمه را ناتوان و شخص را بتنگی سینه و کمی اشتها و بدی هضم مبتلا میسازد.

بوته توتون

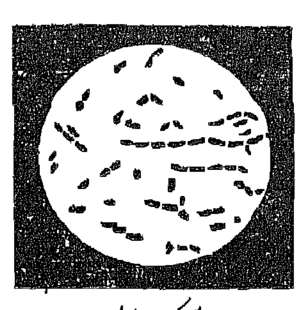
پس بر همه کس خاصه محصلین واجب است که از کشیدن سیگار و قلیان و غیره پرهیز کنند و کسانی که بغفلت و نادانی خود را باستعمال دخانیات مبتلا کرده اند باید در ترک آن بکوشند تا از زندگانی بسعادت و تندرستی کامیاب و برخوردار گردند.

پرسش — دخانیات بچه موادی گفته میشود؟ — عادت استعمال دخانیات را کی‌ها ترک کرد

این مرض تب و سرفه و ضعف و کم خونی است

غالباً اشخاص ضعیف و کم خون و کسانیکه پای بند حفظ صحت و تقویت بدن و مزاج نیستند باین مرض مبتلا میشوند بهترین راه جلوگیری از شیوع این مرض آنست که هرکس بوسیله ورزشهای مناسب و بکار بردن دستورهای صحی از قبیل گردش در هوای آزاد و سالم و زندگانی در جاهای آفتاب رو خود را قوی و نیرومند و از مبتلا شدن بر کنار دارند .

تنفس هوای فاسد و استعمال دخانیات و مسکرات و دم زدن در هوای گرد و غبار دار و زندگی در جاهای نمناک و بی آفتاب مزاج را برای گرفتن سل آماده میسازد .



میکروب سل

میکرب سل با اخلاط از سینه اشخاص مسلول بیرون میآید و چون چندی در هوا ماند میخشکد و جزو غبار و ذرات هوا میشود و از راه تنفس وارد ریتین مردمان سالم میگردد و آنها را مبتلا میسازد .

۱۰- ز اندوه دیر گشتن اندود بام خویش — هرگه که ابر دیدم و باران نم چکید

۱۱- پرویزنست سقف من از بس شکستگی — در برف و گل چگونه توان کس آرمید

۱۲- هنگام صبح در عوض پرده عنکبوت — بر بام و سقف ریخته ام تارها تنید

(پروین اعتصامی)

۱- **پرسش** - عنوان این حکایت چیست ؟- آیا این عنوان با مطالب حکایت مناسبت دارد ؟ میتوانید عنوان بهتری انتخاب کنید ؟- علل اندوه پیرزن را بشمارید - بنظر شما حق شکایت داشته یا نه ؟ چرا ؟- کسب پیرزن چه بود ؟- بنظر شما درآمد پیرزن با مخارجش برابری میکرد یا نه ؟ چرا ؟ اگر بنا میشد که شما او را راهنمائی و کومک کنید چه میکردید که زحمت و اندوه او تخفیف بیابد ؟- اگر فقط پول باو میدادید او را گدا طبع و بیکاره نمیکردید ؟ چرا ؟

۲ - لغتها و جمله های ذیل را معنی کنید :

کاوخ - شعر ۳ - شعره - برگ (در این درس چه معنی دارد ؟) - اندود

۳ - **انشاء** - با توصیف بیچارگی پیرزن فقیر اگر بنا شود که شما او را راهنمائی یا کومک کنید چه میکنید که زحمت و اندوه او تخفیف یابد ؟

سِل

میکروب مرض سل از راه تنفس و گاهی بوسیلهٔ دستگاه هاضمه داخل بدن میشود و اگر مزاج ضعیف باشد در ریه پرورش مییابد و انسان را مبتلا بسل میکند . علائم

برای اشخاص مسلول بهترین راه علاج اینست که به بلده ها و نقاط خوش آب و هوا بروند تا از گردش در آفتاب و تنفس هوای سالم و پاکیزه مرضشان رفع و یا لا اقل سبک و بی خطر شود .

پرسش - سل چگونه مرضی است ؟ - میکروب این مرض از چه راه وارد بدن میشود ؟ - علامات مرض سل چیست ؟ - چه اشخاصی بیشتر مبتلا بسل میشوند ؟ - چه باید بکنند تا مبتلا نشوند ؟ - چه عاداتی مزاج را آلوده بسل میکند ؟ - میکروب سل چگونه جزء ذرات هوا و غبار میشود ؟ - کشنده میکروب سل چیست ؟ - بعضی دستورهای صحی را که در جلوگیری از نشر سل لازم است بگوئید ؟ - بهترین راه علاج برای مسلولین چیست ؟ چرا آب دهان بزمین نباید انداخت ؟ -

سنگهای شنی

سنگهای شنی از دانه های ریز و خشن درست شده اند

سنگهای شنی را بچند علامت میتوان شناخت یکی آنکه اگر سطح آنها را با کارد یا جسم دیگر بخراشند دانه های شن از آنها جدا میشود و دیگر آنکه تیزآب در آنها اثر نمیکند و دیگر آنکه بزدن قطعه فولادی آتش از آنها جستن میکند و دیگر آنکه ذرات آنها در آب خمیر نمی شود .

سنگهای شنی انواع بسیار دارد و معروف آنها شن و سنگ آتش زنه و سنگ آسیا است

برخی از قواعد که در جلوگیری از سرایت مرض سل باید رعایت شود بدین قرار است .

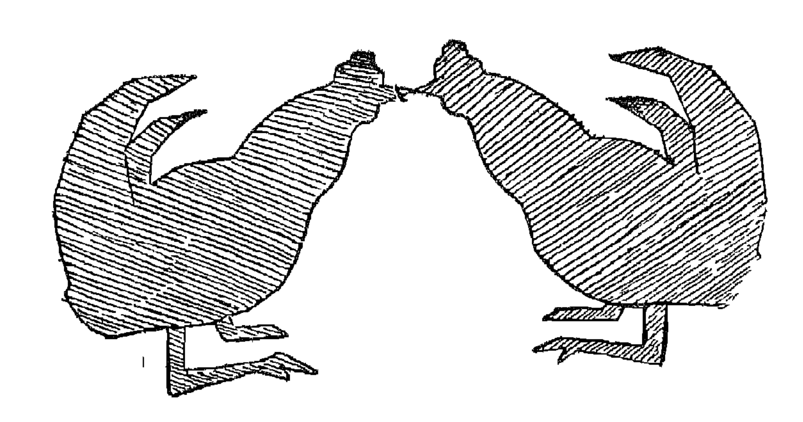
۱- هیچکس آب دهن خود را بزمین نیندازد اگرچه خود را سالم پندارد .

۲- اشخاص سالم از استعمال ظرف ولباس مسلول پرهیز کنند

۳- از خوردن گوشت حیوان مسلول بپرهیزند وشیر گاو را پیش از خوردن بجوشانند زیرا ممکن است گاو سل داشته باشد وخوردن شیرش انسانرا مسلول سازد .

۴- زنانیکه مبتلا بسل است از شیر دادن اطفال خودداری کند

۵- ظرف خوراک مسلول جدا ومخصوص خود او باشد وهر روز در آب جوشانیده شود



در بعضی از بیابانهای افریقا و عربستان و سوریه تپه های کوچک و بزرگ شن چون حلقه های زنجیر و یا رشته کوه ها بهم پیوسته اند از این شنزارها بی راهنما و دلیل گذر نمیتوان کرد و چه در آنجا خط و اثری که نماینده راه باشد وجود ندارد .

درین بیابانها هنگام وزش بادهای سخت توده های عظیم شن از جای خود بلند میشوند و مانند موج دریا بجنبش میآیند ذرات شن که بشدت و سرعتی عجیب بهم میخورند فضا را تیره و تار میکنند مسافرین در هر نقطه دوچار این طوفان بیابانی بشوند در همان نقطه توقف مینمایند و برای اینکه از باد و ضربت ذرات شن آسیب نبینند سر و صورت خود را در لباس می پیچند و بعضی بر زمین میخوابند و بهمان حال میمانند تا باد بایستد و طوفان آرام گیرد
انسان از شن استفاده بسیار میکند . شن در قالب ریزی و ساروج سازی و شیشه گری یکی از مواد اصلی و مهم است بعض ادوات و ظروف فلزی را هم با شن پاک و صیقلی میکنند .

شن

شن عبارت از ذرات یا دانه های خشن است که در ته آب یا سطح خشکی روی هم قرار
گرفته و قسمتی از زمین را پوشانیده است .

آن شن که در ته آب جاری دارد ذراتی است که رود یا سیل از زمین جدا کرده
وباخود برده است این ذرات است که در ته اوقیانوس و دریا و دریاچه نشسته
وسنگهای طبقه طبقه درست کرده است

شن در مصب رود یعنی در آنجا که رود وارد دریا میشود فرو می نشیند وگاه زمینهای
پهناوری تشکیل میدهد قسمتی از مملکت مصر در زمینی واقع شده که از ته نشستهای نیل
بوجود آمده است در گذرهای رودخانه که سرعت جریان آب کم است نیز شن
ته نشین و سبب پیدایش برآمدگیها میشود .

واما آن شن که در سطح خشکی میباشد جای اصلیش ساحلها و یا ته دریا و دریاچه ها
بوده و باد آنها را بسمت خشکی رانده و در بیابانها و دشتها گسترده است و یا
آنکه پس از خشکیدن دریا همچنان برجای مانده است

شن خشکیرا که بواسطهٔ باد تغییر مکان می دهد ریگ روان می گویند

۱- ناهموار ودرهم ۲- یکسان و برابر ۳- کناره های دریا

بیماری هم مانند سرخجه و مخملک زود بدیگران سرایت میکند .

برای جلوگیری از سرایت این مرض باید کودکی را که بدان مبتلا است از کودکان دیگر دور دارند و پس از بهبود و یا فوت حلق و گلوی او را شستشو با داروئی که پزشک دستور میدهد بشویند مدت پرهیز این مرض که مریض را از دیگران جدا باید داشت چهل روز است و تا چهل روز از ابتدای مرض کودک باید از معاشرت با کودکان سالم ممنوع باشد

پرسش - خناق چه مرضی است ؟- سببش چیست ؟- میکرب خناق در کجا جای میگیرد و چگونه تأثیر میکند ؟- چه اشخاصی بیشتر دچار ناخوشی خناق میشوند ؟- برای جلوگیری از سرایت آن چه باید کرد ؟-

علی بن ابیطالب ع

زهد - فضایل (فضیلت) - معترف -

علی بن ابیطالب پسر عم و داماد و جانشین پیغمبر ص بیست و پنج سال قبل از هجرت در مکه تولد یافت از مردان نخستین کسی که به پیغمبر ایمان آورد و با آن حضرت نماز گذارد او بود .

علی در همه جا همراه پیغمبر بود و آن حضرت را معاونت میکرد . در سال

خناق

یکی از مرضهای سرایت کننده خناق است پس از بروز هر چه زودتر باید به پزشک رجوع کنند که بچاره آن بپردازد و اگر تاخیر کنند مریض میمیرد.

سبب خناق نوعی میکرب است که در گلو و بیخ زبان جای میگیرد و بسرعت نمو میکند و بسیار میشود نشان آن پرده سفید رنگی است که در گلو و حلق می‌بندد و باندک زمانی بزرگ میشود تا بحدیکه راه گلو را می‌بندد و مریض را خفه میکند

راه علاج این مرض این است که مایع مخصوصی از خود میکرب میگیرند و آن مایع را که مادهٔ ضد خناق نامیده میشود در لوله کوچکی از شیشه جای میدهند و سر آن لوله را می‌بندند و در موقع لزوم مقدار معینی از آن را با آلت در رگ بدن مریض وارد میکنند

میکرب خناق

خناق بیشتر عارض کودکان میشود و اشخاص بزرگ کمتر بدان مبتلا میشوند.

۱- پرسش - حضرت امیرالمؤمنین با پیغمبر چه نسبت داشت؟ - رفتار و نسبت به پیغمبر چگونه بود؟ عقیده پیغمبر نسبت با و چه بود؟ - فضایل و صفات پسندیده علی [۴] را شمارید؟ - مردم مدینه چه وقت با او بیعت کردند؟ -

از وقایع جنگهای علی با اشخاص معروف عرب اگر چیزی میدانید برای همکلاسان حرو بگوئید؟ -

۲ - این الفاظ را معنی کنید و هر کدام را در دو جمله بکار برید؟

نصرت - معاونت - بستر - طاقت - فضیلت - معترف

سنگ آتش زنه (بقیه سنگهای قیمتی)

سنگ آتش زنه برنگهای مختلف قهوه ای و سبز و زرد و خاکستری دیده میشود و پیش از اختراع کبریت مردم با این سنگ آتش روشن میکردند باینطرز که قطعه فولادی لبه دار را بر آن میزدند تا آتش از آن جستن کند و در پنبه یا فتیله که متصل بدان قرار داده بودند افتد و آنرا شعله ور سازد تفنگهای فتیله ای را که سابقاً معمول و متداول بوده است نیز با آتش زنه آتش میدادند.

انسان قدیم سلاحها و بعض ظرفهای خود را از سنگ آتش زنه میساخت در این دوره سنگ آتش زنه را آرد میکنند و آنرا در ساختن چینی و لعاب کاشی و امثال آن بکار میبرند.

سیزدهم بعثت کفار قریش بر قتل پیغمبر متفق شدند و شبی را برای این کار معلوم کرده بودند در آن شب پیغمبر از مکه خارج گردید تا بمدینه رود و علی در بستر آن حضرت خوابید کفار تا بامداد از رفتن پیغمبر آگاه نشدند .

علی بعد از پیغمبر دو سه روز در مکه ماند و امانتی که از مردمان نزد پیغمبر بود بصاحبانش رد کرده و آنگاه بمدینه رفت

در مدینه همچنان نصرت پیغمبر میکرد و در جنگهای اسلامی با شجاعتی بی نظیر میجنگید پیغمبر در سال دوم هجرت دختر خود فاطمه [ع] را بعلی داد و او را در وقتی که بین مسلمانان برادری انداخت برادر خویش خواند و جانشینی خود را نیز باو واگذار کرده

در سال سی و پنج هجری مردم مدینه با علی بخلافت بیعت کردند آن حضرت چهار سال و نه ماه خلافت کرد و در سال چهلم هجری در مسجد کوفه بدست ابن ملجم شهید گردید .

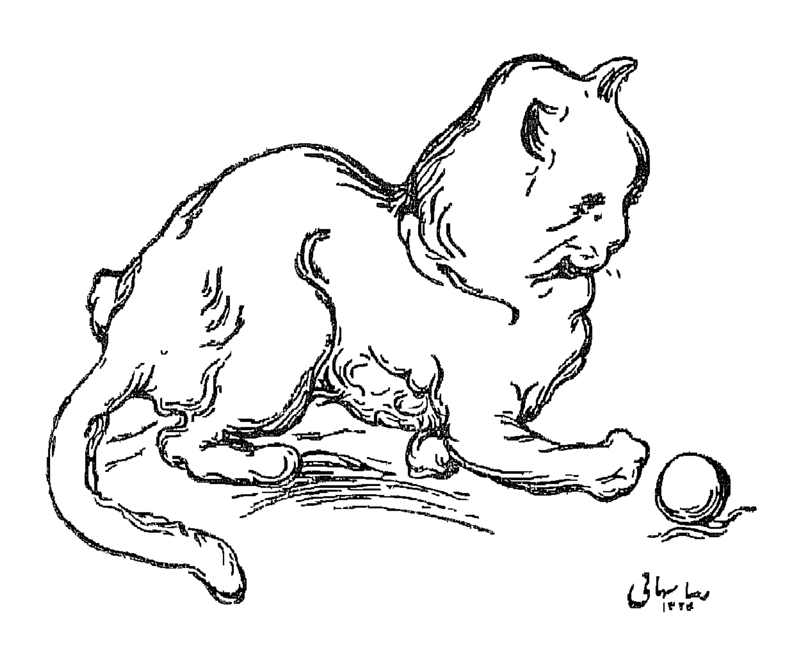
علی از همه مسلمانان عالمتر و شجاعتر و در زهد و عبادت بپایه ای بود که از طاقت بشر خارج است پیغمبر درباره علی سخنان بسیار گفته و مسلمانان را بدوستی و اطاعت او امر کرده است و مسلمانان عموماً بفضایل علی معترفند .

چیست که انسان فقط یکی از این دو سر را دارد؟ - شما چگونه عبادت میکنید تا خدا را از خود خوشنود سازید؟ - برای اینکه دیندار پاک باشید چه باید بکنید؟ -

۲- لغات ذیل را معنی کنید و هرکدام را در یک جمله بکار برید؛

عبادت - عبد - عابد - آسایش - آسودگی - آسودن

آرام - آرامش - آرامیدن



سنگ آسیا

سنگ آسیا سنگی است سخت که جو وگندم و دیگر مواد را با آن نرم میکنند وبهترین اقسام آن سنگی است که دندانه دندانه وبسیار سخت باشد سنگ آسیا پس از مدتی استعمال صاف میشود و موادرا چنانکه باید نرم نمیکند وسنگتراشان میتوانند آنرا اصلاح وسطحش را بار دیگر دندانه دار کنند .

عبادت وخدمت

محنت - روا داشتن - مهم

آورده اند که امیرالمؤمنین علی علیه السلام در زمان خلافت روزها بانجام دادن امور مردم مشغول بود وشبها بعبادت واطاعت . گفتند یا امیرالمؤمنین چرا این همه رنج ومحنت برخود روا میداری نه بروز آسایش داری ونه بشب آرامشی فرمود اگر در روز بیاسایم کار رعیت ضایع واگر در شب بیارامم خود در قیامت ضایع میمانم پس روز مهم مردم میسازم وشب کار حق میپردازم .

۱- پرسش - امیرالمؤمنین (ع) شب وروزرا چگونه بسر میبرد ؟ - مردم مضجواری بعلی چه گفتند ؟ - حضرت چه جواب فرمودند ؟ - کار دنیوی برای چیست ؟ - عبادت برای چه ؟ - چرا خوب

بعمل میآید .

سنگ مرمر برنگهای مختلف یافته میشود مرمر سفید را در مجسمه سازی و مرمرهای رنگین را در بنائی برای آرایش عمارات بکار میبرند .

سنگ چاپ قسمی از مرمراست که رنگ آن خاکستری است و برروی آن کتاب چاپ میکنند .

شیر مادر

طبیعی است که هر مادر باید فرزند را با شیر خود تغذیه نماید وحتی المقدور از شیر دادن بوسیلهٔ دایه یا وسایل دیگر احتراز جوید .

لطف خداوندی غذای هر طفل نوزاد را از آغاز تولد در پستان مادر آماده و مهیا ساخته و بسی دور از انصاف است که مادران فرزندان خود را از این حق الهی و طبیعی محروم و شیر خود را از آنان دریغ دارند .

اطفالی که شیر مادران خود را میخورند کمتر دوچار امراض میشوند و سالمتر و قوی اندام تر و صحیح المزاج تر از سایر اطفال بار میآیند از جمله علل و اسباب این امر آنست که مادران معمولاً بیش از دایگان غذاهای مقوی تناول میکنند و خود را نظیفتر و پاکیزه تر از آنها میدارند و بسبب علاقه که بحفظ صحت و سلامت جگر گوشگان خود

سنگهای آهکی

سنگهای آهکی را بچند علامت میتوان شناخت یکی آنکه با کارد و امثال آن
بآسانی خراشیده میشود و خط برمیدارد دیگر آنکه هرگاه تیزآب برآن بریزند
میجوشد و بخار کربن از آن خارج میگردد دیگر آنکه اگر آنرا در هوای آزاد حرارت
دهند آهک میشود .

سنگهای آهکی چندین قسم و معروفتر آنها سنگ آهک و سنگ مرمر و سنگ چاپ است
سنگ آهک را بیشتر مصرف آهک پزی میرسانند باین ترتیب که سنگها را در
کورهٔ بی سقف میچینند و زیر آن آتش میکنند چنانکه حرارت بتمام سنگها یکسان
برسد سنگ پس از آنکه بمقدار کافی گرم شد آهک میشود

آهک تا از آب و هوا تغییر نیافته است آهک زنده مینامند آهک مرده آهکی
است که مدتی نزدیک هوا بماند و رطوبت ببیند آهک زنده را چون آب
برآن بریزند از هم میپاشد و بخاری گرم از آن بلند میشود و آنرا پس از سرد
شدن آهک کشته مینامند .

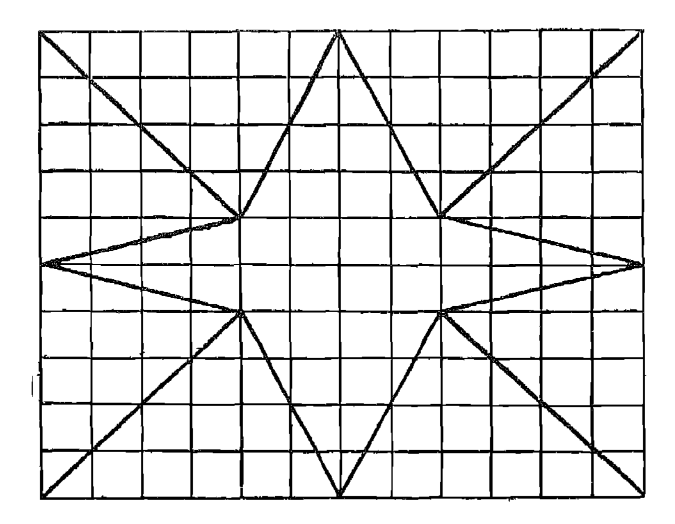
آهک یکی از مواد و مصالح بنائی است در صابون پزی و چرم سازی نیز آهک
بدرد میخورد و از مخلوط آهک و خاکستر و شن و خاک و مواد دیگر ساروج و سیمنت

آب را کم میکنند تا شیر خالص داده شود .

اطفالی که با شیر گاو تغذیه میشوند اگر در جوشاندن و پاکیزگی شیر و پستانک آنها دقت کامل بعمل نیاید و در تغذیه و میزان خوراک آنان مطابق دستور طبیب رفتار نشود ممکن است دوچار ناخوشیهای گوناگون شوند و با مرگ خود دل مادر و پدر را داغدار سازند .

رسم

مطابق این شکل روی کاغذ شطرنجی بکشید .



دارند بیش از دایه ها سعی میکنند که در ساعات منظم و معین با طفال خویش شیر کافی برسانند مادریکه نخواهد فرزند را با شیر خود غذا دهد میتوان گفت که تمام معنی مادر نیست بلکه نیمه مادر است و تمام حقوق مادری را در بارهٔ فرزند خود بجا نیاورده است .

ممکن است مادر بدستور طبیب حاذق واز راه ضرورت از شیر دادن بطفل معاف شده باشد دراینصورت باید در انتخاب دایه دقت کافی بعمل آورند و پیش از معاینهٔ دقیق و تشخیص خوبی و سازگاری شیر طفل را باو نسپارند پس از سپردن طفل بدایه باید پیوسته مراقب بود که دایه غذای نامناسب نخورد و در پاکیزگی و نظافت دقت کامل بعمل آورد و طفل را بطور منظم شیر دهد .

غالباً شیر گاو را بجای شیر مادر و دایه استعمال میکنند ولی نظر باینکه شیر گاو ممکن است با مواد مضر آمیخته باشد باید دقت کامل در آن بعمل آورند که برای تغذیهٔ طفل سازگار باشد .

معمول آنست که شیر گاو را در آغاز پس از جوشانیدن با معادل دو برابر آن از آب جوشیده مخلوط میسازند و در هنگام لزوم شیر مذکور را روی آتش گرم و اندکی قند یا شکر بر آن علاوه میکنند و آنگاه بطفل میدهند بعد بتدریج مقدار

در این شهر وجود داشته در این مدرسه ها انواع علوم ادبی و دینی و ریاضیات و پزشکی تدریس میشده است یکی از سیاحان عرب که در اوائل سدهٔ هشتم بشیراز آمده است میگوید دین و دنیا در این شهر جمع است و میگوید شهری بزیبائی شیراز ندیده ام سعدی و حافظ که در آسمان ادبیات فارسی دو ستاره درخشانند از این شهر برخاسته و در این شهر جهان را وداع گفته مدفون شده اند

پرسش - اسمهای شیراز چه چیز است ؟ - در اطراف شهر چه چیزها هست ؟ - روز دیگر کجا رفتیم ؟ - سد امیر را که بنا کرده ؟ -

دارالعلم ، سیاح ، فرح افزا ، مدفون ، اهمیت کسید

سعدی

ساده سرشت - قند - خانقاه (۱) - اصناف (صنف) - مصاحبت (۲)

سعدی بزرگترین شاعر و نویسندهٔ ایران در اواخر قرن ششم هجری در شیراز

---

(۱) خانقاه = جای درویشان ، اقامتگاه درویشان

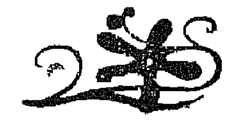
(۲) مصاحبت = همصحبتی ، دوستی

شیراز

اشتهار - دارالعلم

یکی از شهرهای معروف ایران شیراز است که بخوشی هوا و زیبائی منظر اشتهار
تمام دارد . اطراف این شهر چمنزارهای باصفا و باغهای دلگشا و
گردشگاههای فرح افزا و کوههای خوشنما احاطه کرده و از اینجهت بر
بسیاری از شهرهای خوب ایران امتیاز دارد . این شهر یک هزار و دویست و
ده متر از سطح دریا بلندتر و هوایش حد وسط میان گرمسیر و سردسیر است در
تابستان گرمی هوا تا چهل درجه بالای صفر میرسد و در زمستان شب که
سردتر از روز است از درجه صفر پائین تر میرود .

از نزدیکی این شهر دو رودخانه میگذرد و مهمترین آن رود کر است که در زمان
قدیم سدهای محکم بر آن بسته اند و از آن جمله سد و پلی است که امیر
عضدالدوله دیلمی بر آن بنا کرده اند و بنام سد امیر معروف شده است .
شیراز را دارالعلم لقب داده اند و یکوقت بنا بگفته مورخان صد و هفتاد مدرسه



سعد بن زنگی اتابک فارس بتربیتش همت گماشت و پس از چندی برای تحصیل بغدادش فرستاد .

سعدی قریب سی سال در اطراف جهان گردش کرد و همه جا با علما و دانشمندان مصاحبت و معاشرت نمود .

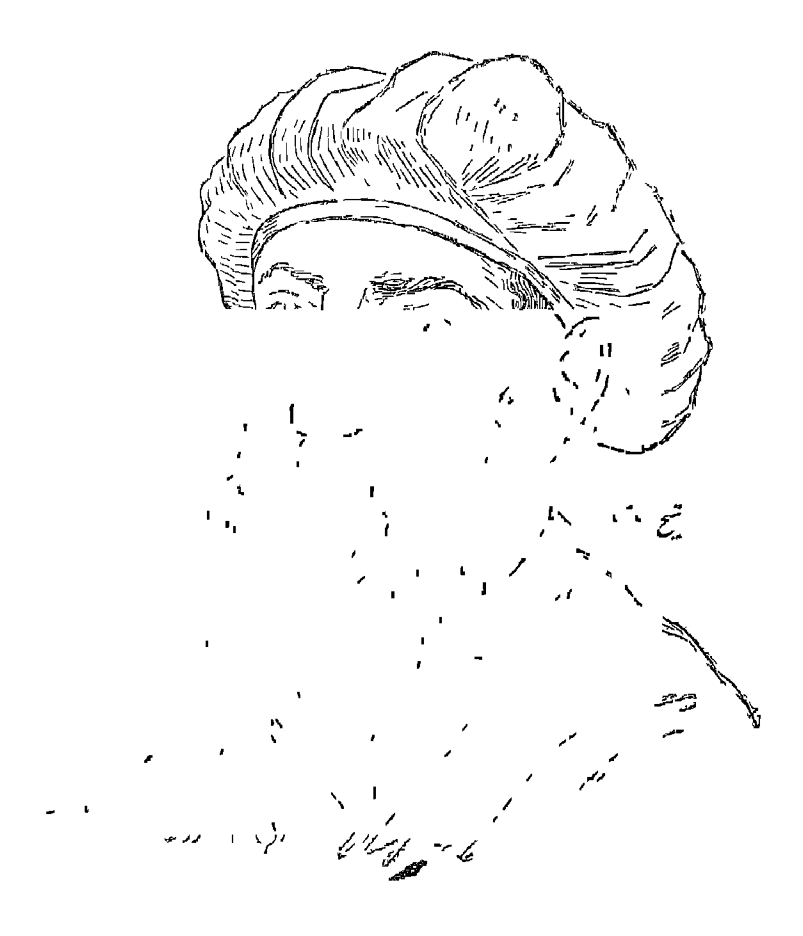
در حوالی بیت المقدس گروهی از سپاهیان فرنگ او را دستگیر و اسیر کردند بطرابلس بردند و بکار گل بداشتند تا یکی از رؤسای حلب که با وی سابقه معرفتی داشت او را دید و برا حوالش رحم آورد و بده دینارش باز خرید و از قید فرنگ آزاد ساخت و او را با خود بحلب برد سعدی پس از چندی از حلب بیرون رفت و باز بسیر و سیاحت مشغول گردید تا بالاخره بوطن اصلی خود شیراز بازگشت .

در سال دوم ورود بشیراز کتاب بوستان را بنظم آورد و سال بعد گلستان را تألیف کرد .

سعدی پس از وفات در خانقاه خود که اکنون بیرون شهر شیراز واقع و بسعدیه موسوم است مدفون گردید .

سعدی در مسافرت و سیاحت لباس درویشان میپوشید و بهر شهر که میرسید با

بدنیا آمد و در کودکی چنانکه خود گوید از پدر یتیم ماند .



مرا باشد از درد طفلان خبر　　　　که در خردی از سر برفتم پدر

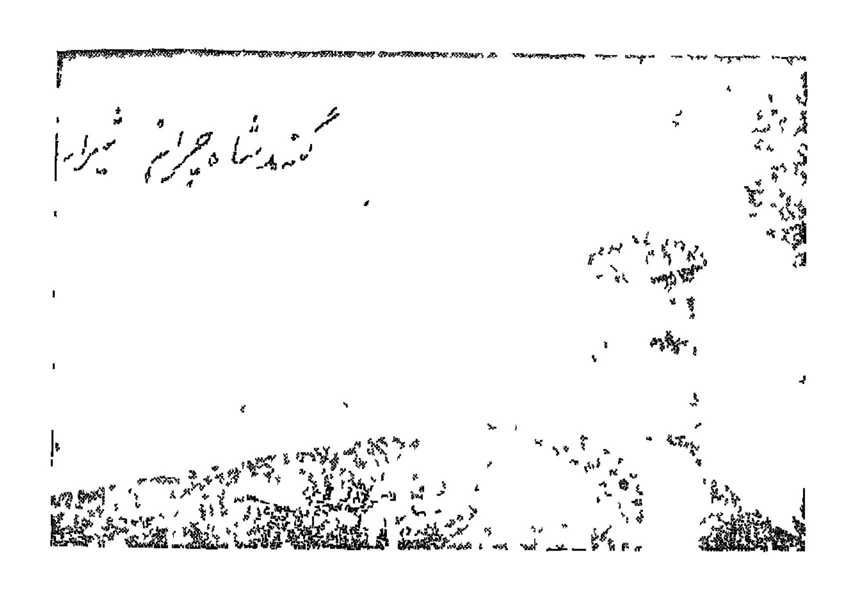
اصناف مردم آن شهر خاصه علما معاشرت میکرد از هر مسافرت تجربه‌ای و از هر مصاحبت نکته‌ای میآموخت

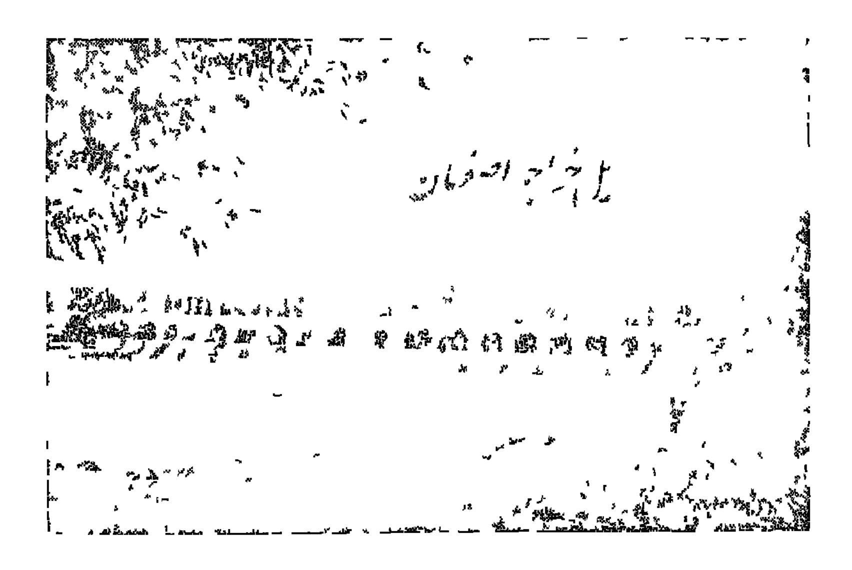
گلستان و بوستان او نزد ما ایرانیان مطبوع و مطلوب میباشد

پرسش - سعدی در چه قرنی زندگی میکرده است ؟ - در آن زمان چه سلسله‌ای بر شیراز حکومت داشت ؟ کدام پادشاه این سلسله از او حمایت نمود ؟ - آیا سعدی بخارج شیراز هم مسافرت کرده ؟ بچه دلیل ؟ کدام کتابهای او بین ما ایرانیان بسیار معروف است ؟ - شما از آنها تا بحال چیزی خوانده‌اید ؟ بوستان را بیشتر دوست دارید یا گلستان را ؟

تغذیهٔ اطفال خردسال

در غذا دادن اطفال نوزاد باید بسیار مواظبت نمود و با نظم و ترتیب خاصی این کار را انجام داد حفظ صحت نوزادان بیش از هر چیز مربوط بغذا است . مادر باید هر بار پیش از شیر دادن سر پستان خود را پاک بشوید و با پارچهٔ نظیف خشک نماید بچه را از هر دو پستان خود بنوبت شیر دهد مدت شیر دادن از هر پستان نباید کمتر از هفت دقیقه و تمام مدت شیر دادن نباید کمتر از ۱۵ دقیقه باشد اگر طفل خوابیده باشد نباید برای شیر دادن او را بیدار کنند بلکه باید منتظر باشند تا خودش بیدار شود ، در چهار ماه اول ولادت در هر دو ساعت


گنبد شاه چراغ شیراز


پل خواجو اصفهان

گردش خون

خون مایعی است سرخ رنگ که در هر نقطه از رگهای بدن انسان یافته میشود
در هر قطره خون میلیونها ذرات جاندار عدسی شکل شناورند
بدن انسان سالم و معتدل تقریبا چهار کیلوگرم و نیم تا شش کیلوگرم خون دارد
خون بتوسط قلب در رگهای سرخ و سیاه نازک بدن گردش میکند در
این گردش مواد غذائی را بتمام بدن میرساند و چیزهای فاسد و مضر
را میگیرد و میبرد .

قلب و رگهای سرخ و سیاه نازک را دستگاه گردش خون مینامند
قلب عضله ایست توخالی و گلابی شکل که در طرف چپ سینه قرار دارد در
وسط قلب پرده ایست که آنرا از درازا بدو قسمت راست و چپ تقسیم
میکند .

هر یک از این دو قسمت دو حجره پائین و بالا دارد که بتوسط سوراخی بهم راه
دارند .

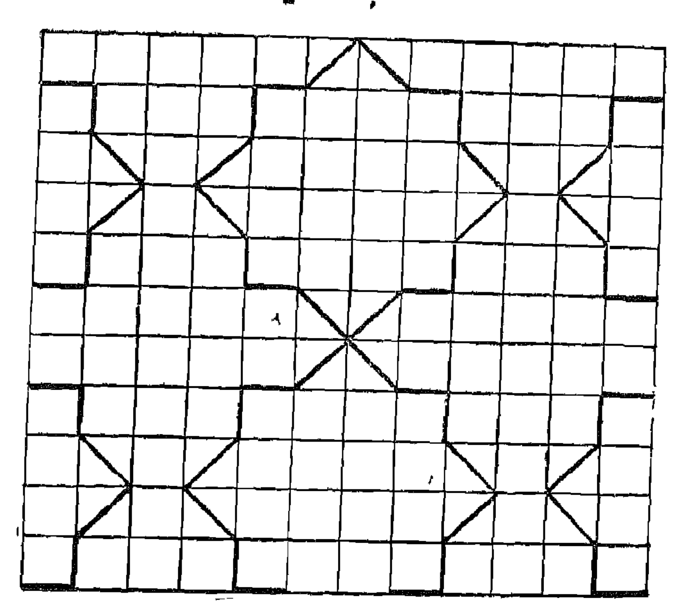
رگهای سرخ و سیاه رگهائی هستند که از قلب برآمده و در تمام بدن پراکنده
اند رگهای نازک رگهای سرخ و سیاه را بهم مربوط میکنند و در تمام بدن

یکمرتبه و از اول ماه چهارم ببعد تا آخر دورهٔ شیرخوارگی در هر سه ساعت یکبار باید بچه شیر بدهند .

اطفال شیرخوار هرچه بزرگتر میشوند مقدار شیری که در هر نوبت میکنند بیش از مقدار نوبتهای سابق میباشد و برای مادران بسیار مفید است که بدانند طفل در هر مرتبه چه مقدار شیر میکند .

رسم

مطابق این شکل روی کاغذ شطرنجی بکشید .



چگونه میتوان نیرومند شد

حتماً شما مردمانی را که در کوهستانها و جنگلها زندگی میکنند دیده و ملتفت شده اید که اغلب تندرست و نیرومند و دارای ماهیچه های برجسته و سینه پهن و فراخ آمده اند

آیا سبب این تندرستی و نیرومندی را میدانید که چیست ؟

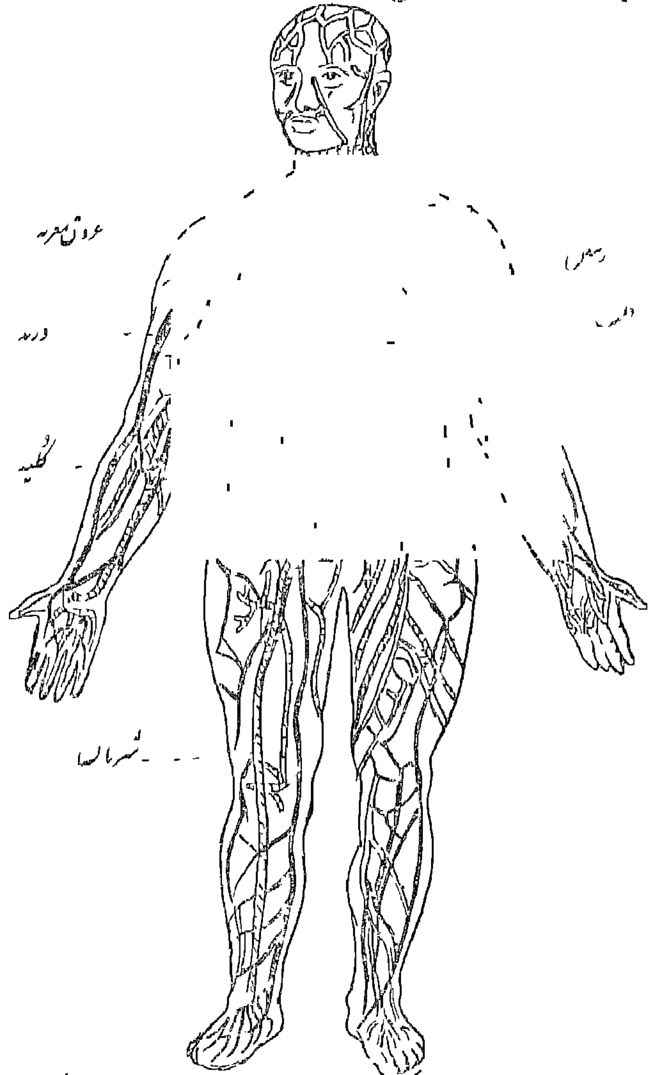
سبب دو چیز است یکی اینکه در هوای خوب و پاکیزه زندگی میکنند دیگر اینکه تمام روز را بکارهای سخت کشاورزی و درخت بریدن مشغولند و ماهیچه های ایشان بسبب ورزش و کار قوی و نیرومند میشود .

آیا میل دارید که مانند آنها قوی و سالم باشید و استخوانهای محکم و ماهیچه های سفت و سینه پهن و فراخ داشته باشید ؟

اگر میل دارید راهش اینست که هر روز مرتب در هوای آزاد ورزش کنید و بحرکتهای گوناگون از قبیل راه رفتن و دویدن و جستن و خم کردن و پریدن و بار برداشتن (۱) تمام ماهیچه های خود را بکار اندازید و بدانید که هر ماهیچه که کار نکند لاغر و ضعیف خواهد ماند .

(۱) برای احتراز از خطر فتق مراقب باشند که بار سنگین بلند نکنید

پراکنده میباشند . خون رگهای سرخ مواد غذائی و اکسیژن دارد و رنگ آن روشن است و



هنگامی داخل سیاه رگها میشود که مواد غذائی و اکسیژن را ببدن داده در عوض بخار آب گاز کربن گرفته باشد

پس از ورزش نفسهای عمیق بکشید زیرا تنفس خون بد را پاک می کند و هر چه عمیق‌تر باشد تأثیرش بیشتر است در هر نفس کشیدن سینه مانند دم آهنگری بالا و پائین می آید بالا آمدن سینه موقعی است که هوای صاف و پاکیزه داخل ششها میشود و اگر نفس عمیق باشد تمام شش را پر میکند فرود آمدن سینه موقعی است که هوا از ششها خارج میشود و کثافت های خون را با خود بیرون میبرد .

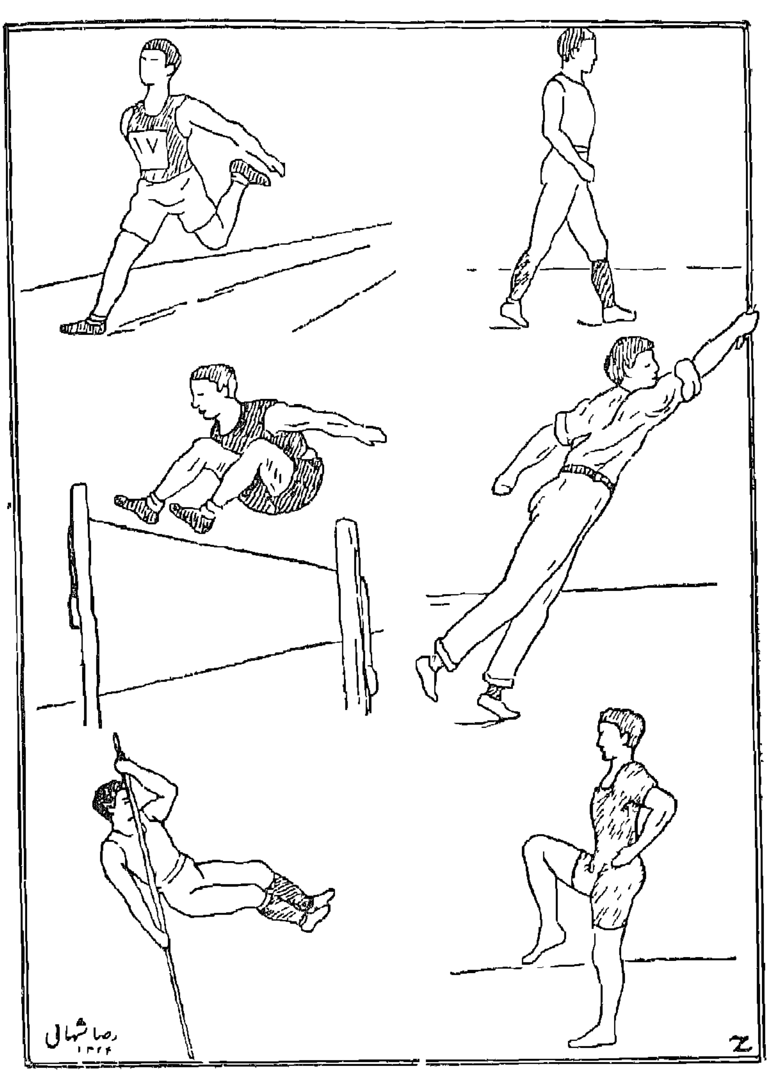
در حال ورزش زدن دل سخت تر و تند میشود اگر گوش خود را طرف چپ سینه کسی که دویده است بگذارید تندی و سختی زدن دل را ملتفت می شوید پیدا است که برای اینکه حرکت دل بحال عادی برگردد باید پس از هر ورزش قدری استراحت بکنید .

هر مرتبه که دل میزند مقداری خون داخل سرخرگ (شریان) میشود خون در تمام بدن بسرعت گردش میکند و دوباره بدل برمیگردد خون در گردش خود بتمام بدن غذا میرساند حرکت خون را از زدن نبض و دیگر سرخرگها میتوان فهمید

ایمنی و تندرستی را آدمی ستکر دنتواند
در جهان این دو نعمتی است بزرگ داند آنکس که بیک بد داند

(اشعار از مسعود سعد سلمان)

از ورزش هنگامی دست بکشید که قدری خسته شده باشید و در زمستان و هوای سرد



هنگامی که بدنتان گرم شده باشد .

حافظ

تمثال (۱) - زوال (۲) - توحش الله (۳) - خضر - زلال - عبیر (۴) - شمال (۵) -
فص (۶) - روح قدسی (۷) - هجر - منبع

حافظ یکی از شعرای نامی ایران است و تولد او مانند سعدی در شیراز بوده است اما برخلاف سعدی بمسافرت و سیاحت میل نداشت و از وطن خود شیراز دل نمیکند

گویند وقتی یکی از پادشاهان هند مبلغی زر و سیم نزد وی فرستاد تا خرج راه سازد و بهندوستان رود حافظ بعزم هندوستان از شیراز حرکت کرد چون بخلیج فارس رسید در کشتی نشست و تا جزیرهٔ هرمز رفت از قضا باد مخالف وزیدن گرفت و دریا آشفته گردید حافظ چون اینحال دید از سفر پشیمان شد و ببهانه ای از کشتی بساحل بازگشت و غزلی برای شاه فرستاد و خود بشیراز مراجعت کرد .

۱- تمثال = مجسمه ۲- زوال = نیستی و نابودی (۳) توحش الله = خدا آباد ویران را آبادی بسازد (یا وحشت خدا را دور کند) ۴- عبیر = نام ماده ای خوشبوست - ۵- شمال = نسیم ۶- فص = عطابخش ۷- روح قدسی = جان پاک

دیوان اشعار حافظ از معروفترین کتب فارسی است و در ایران کمتر خانه ایست
که دیوان مزبور در آن یافته نشود .

مردم بخواندن غزلیات حافظ بسیار مایل و راغبند و حتی گاهی از دیوان او
فال میگیرند و خود را بدین وسیله دلخوش میسازند . حافظ درباره شیراز گفته است

خوشا شیراز و وضع بی‌مثالش — خداوندا نگه دار از زوالش
ز رکناباد(۱) ما صد لوحش الله — که عمر خضر می‌بخشد زلالش
میان جعفرآباد و مصلی — عبیرآمیز می‌آید شمالش
بشیراز آی و فیض روح قدسی — بجوی از مردم صاحب کمالش
که نام قند مصری برد آنجا — که شیرینان ندادند انفعالش
چرا حافظ چو میترسیدی از هجر — نکردی شکر ایام وصالش

و نیز گفته است .

شیراز و آب رکنی و این باد خوش نسیم — عیبش مکن که خال رخ هفت کشور است
فرق است از آب خضر که ظلمات جای او است — تا آب ما که منبعش الله اکبر است

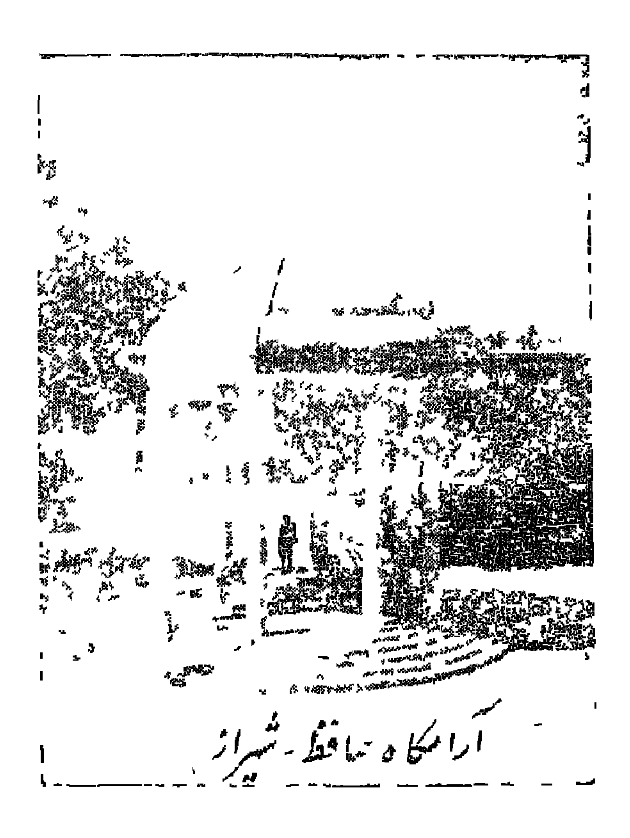
---

(۱) آب رکناباد نهر معروفی است از انهار شیراز که از تنگ «الله اکبر» عبور و صحرای مصلی و تکیه
خواجه حافظ را مشروب میکند

حافظ در شیراز وفات یافت و او را در محلّی موسوم بحافظیّه بخاک سپردند و اکنون

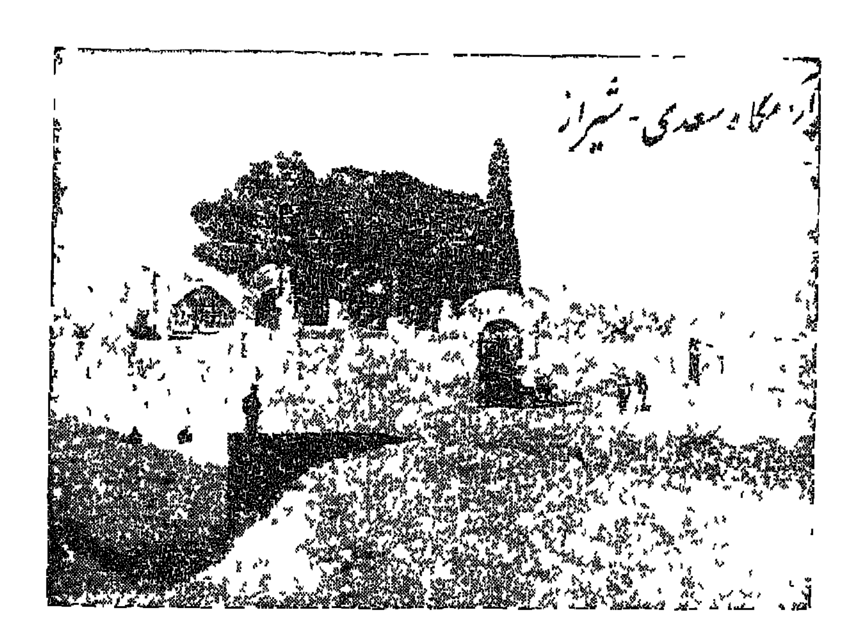


زیارتگاه مردم آن دیار است .



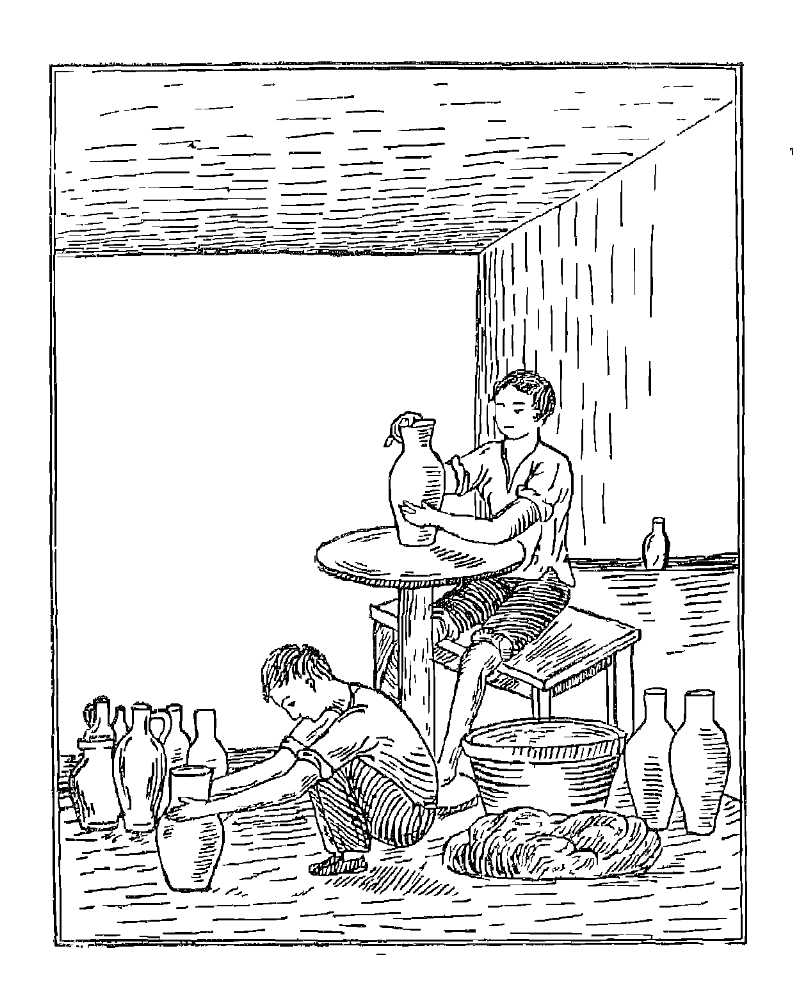
آرامگاه حافظ - شیراز

پرسش - حافظ در کدام شهر ایران بدنیا آمد؟ - غیر از او چه شاعر مشهور دیگری در شیراز بدنیا آمده؟ - آیا حافظ از شیراز بخارج مسافرت کرد؟ - چرا دیوان اشعار حافظ را مردم دوست میدارند؟ - آیا هیچوقت خود شما از دیوان او فال گرفته اید؟ هرگز دیده اید که دیگری فال بگیرد؟ - مقصود از فال گرفتن چیست؟ - آیا بفال عقیده دارید؟ - چرا؟



آرامگاه سعدی - شیراز

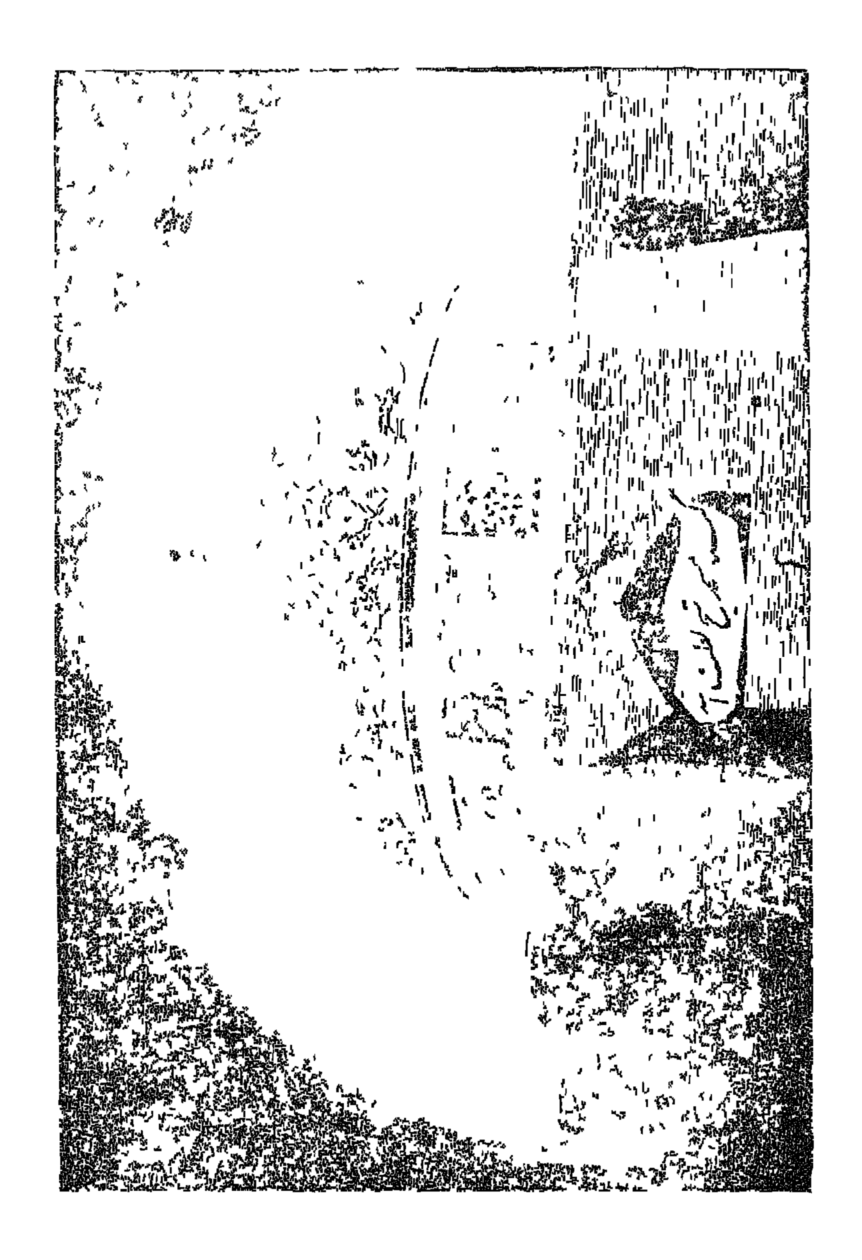
میکنند از سنگ لوح میز و پشقاب و سینی و امثال آن نیز میسازند و آن را



ساختن حوض آب نیز بمصرف میرسانند صفحات کوچک این سنگرا سابقاً در مدارس

سنگهای رستی

سنگهای رستی مرکب از ذرات بسیار نرم میباشند و ذرات آنها در آب خمیر میشود
وخمیر آنرا هرگاه حرارت دهند سفال یا آجر میگردد .
معروفتر سنگهای رستی خاک رست وخاک چینی و خاک بوته وسنگ لوح
است .
خاک رست خاکی است زرد یا سرخ رنگ که در بنای عمارات و آجرپزی
وکوزه گری بکار میرود و در بیشتر جاهای ایران مخصوصاً در جنوب خاک رس
بسیار است کوره های آجرپزی را معمولاً در محلی میسازند که بخاک رست
نزدیک باشد
خاک چینی خاکی است لطیف که ظروف چینی از آن ساخته میشود .
خاک بوته بیش از دیگر خاکها تاب حرارت آتش دارد و بدینجهت بوته زرگری
وامثال آنرا از این خاک میسازند .
سنگ لوح نوعی از گل کوزه گری است که در معدن بحرارت طبیعی پخته میشود
این سنگ آبی یا ارغوانی رنگست وآسان ورقه ورقه میشود هوا در این سنگ
تأثیر نمیکند و بدینجهت است که بعض اروپائیان بام خانه های خود را با آن فرش



بجای لوح مشق و تخته حساب بکار میبردند

خاک سرخ که معدن مهم آن در جزیره قشم میباشد نوعی از خاک رست است که آهن بسیار دارد و بدینجهت سرخ رنگ شده است با این خاک آهن را رنگ میکنند تا از زنگ محفوظ بماند .

اصفهان

دوره - مزایا - بارو - آراستگی - شرکت - شهرت - شاهکار - معماری - مهندسی لطف صنعت - صادرات

اصفهان از شهرهای نامی و تاریخی ایران و باعتدال هوا و وفور نعمت و دیگر مزایای طبیعی معروف است . این شهر در عصر اسلامی در زمان پادشاهان آل بویه آبادی و رونقی بسزا یافت و رکن الدوله دیلمی آنرا مقر حکمرانی ساخت و گرد آن باروئی کشید . در زمان سلجوقیان هم مدتی پایتخت بود و پادشاهان سلجوقی در آبادی و تزیین آن کوشش داشتند اما کمال ترقی و آبادی و آراستگی و شهرت این شهر در زمان صفویه بوده است . شاه عباس صفوی این شهر را پایتخت ساخت

پیشه‌ور اصفهان

ملک - پیشه‌ور - سرمه (۱) - کیمیا (۲)

پیشه‌ور با هنر اصفهان — ای هنر سرمهٔ چشم جهان

ملک پر از صنعت زیبای تست — چشم جهان مست تماشای تست

خیز و پر از پرده کن و پارچه — تیمچه و حجره و بازارچه

جنس ترا خلق بجان میخرند — بیش ز جنس دگران میخرند

بافته‌های تو که نامش زریست — داغ دل تافتهٔ ششتریست

اطلس گلدار تو باشد بسی — صافتر از برگ گل اطلسی

در در و دیوار جهان کاشیت — شاهد زیبائی نقاشیت

چیست بگیتی به از این کیمیا — خاک دهی سیم ستانی بها

(حسن [illegible])

۱- سرمه = سودهٔ سنگی است سیاه که در چشم کشند (۲) کیمیا = گویند اکسیری است که مس را طلا کند - کار و حیله

و در آباد ساختن و آراستن آن همتی شاهانه بکار برد و عظمت و شوکت و شهرت
این شهر در زمان این شهریار و جانشینانش بحدی رسید که آنرا نیمهٔ جهان خواندند
و سیاحان فرنگی پاریس مشرق زمینش نامیدند در این شهر بسعی و توجه پادشاهان
صفوی باغها و مسجد و مدرسه ها و دیگر بناهای عالی باشکوه مانند هشت بهشت
نقش جهان - هفت دست - مسجد شاه - مسجد شیخ لطف الله - مدرسه چهار باغ
عالی قاپو - چهل ستون و غیره ساخته شد و هریک از این بناها در حد خود یکی از شاهکارهای
معماری و مهندسی و لطف صنعت و هنرمندی ایرانی بشمار میرود .

مردم اصفهان بهنرمندی و صنعتگری معروفند و در نساجی و فلزکاری و
قلابدوزی و خاتم سازی و کاشی پزی (۱) کمال مهارت دارند و زری و اطلس
و چیت و قلمکار اصفهان بخوبی و زیبائی ممتاز و از صادرات مهم این شهر است
در سالهای اخیر هم کارخانه های جدید بافندگی و ریسندگی در آنجا دائر شده
و اصفهان امروز یکی از مراکز مهم صنعتی ایران است .

(۱) راجع بهریک از این صنایع توضیح مختصری داده شود

حرکت ایل (در جستجوی مرتع)

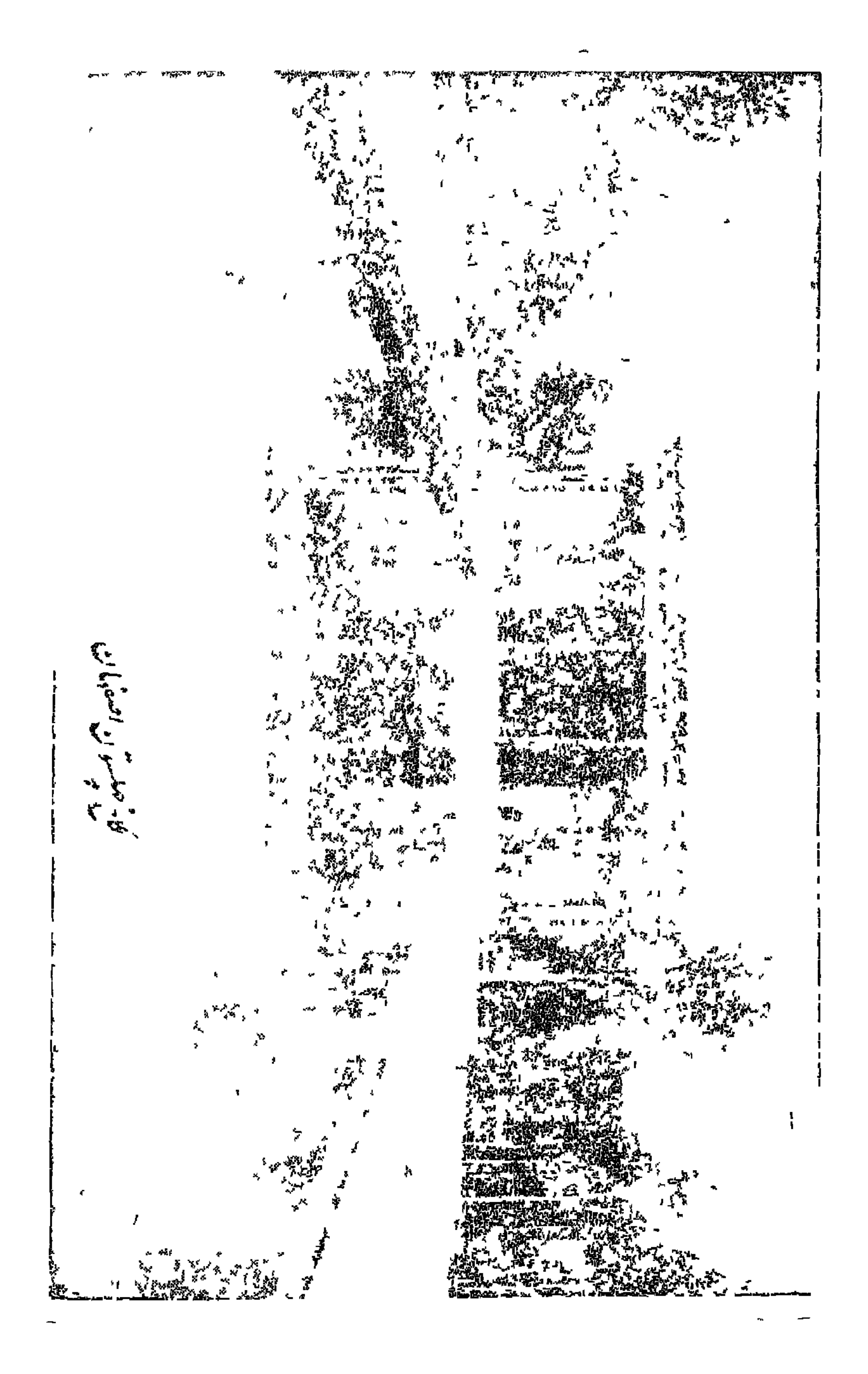
جثّه - مرکب راندن - سر دادن (حوال) - پایاب (۱) - طپانچه - منظم -

ایل قبیله و طایفه ای را گویند که در چادرها زندگی میکنند و آنرا برزندگی در شهر و خانه های گلین ترجیح میدهند شغل مهم ایلها گلّه داری و تربیت گوسفند و گاو و اسب و استر و دیگر حیوانات اهلی است و بدین سبب جز در محلّی که علف حیوانات فراوان باشد اقامت نمیکنند و وقتیکه علف یک محل را چریدند بمحل دیگر که مرتعهایش سبز و پر علف است میروند و حرکتشان در این موقع دیدنی و تماشائی است یکی از ایلهای معتبر و پر جمعیّت ایران ایل بختیاری است که سرزمین اصلیش کوهستان جنوب اصفهان است و در اواسط پائیز بنواحی دزفول و شوشتر که در زمستان هوایش گرم و دار اضیش سبز و خرّم است میروند .

در وقت حرکت چادرهای خود را میخوابانند و جمع میکنند لیکن بسبب سنگین بودن در همان محل میگذارند و تنها اسباب و لوازم زندگی را که خیلی مورد احتیاج است با خود میبرند .

---

(۱) محلّی از رودخانه که عمق آب کم است و از آن عبور میتوان کرد -



پیاده‌ها اغلب سرگرم سخن گفتن با یکدیگر بد بعضی هم آواز میخوانند بعضی سرنا و طبل و دهل میزنند و برخی از زنها حتی آنهائیکه بچه بر پشت دارند در حال راه رفتن میرقصند و پای میکوبند . گاو و گوسفند و مادیان و استر و دیگر حیوانات قبیله که بدنبالشان گاهی بیابانند بسر از میرسند در عقب جمعیت و بعضی هم داخل جمعیت در حرکت‌اند کره الاغها برای پیدا کردن مادرهایشان باین طرف و آن طرف میدوند و بره‌های کوچک بیتاب گریان مادر خود را صدا میزنند مختصر اینکه هنگامه و هیاهوی عجیبی که تماشا دارد در راه میاندازند .

این کاروان که شماره افرادش گاهی به پنجاه هزار نفر میرسد بترتیبی که گفته شد تا نزدیک ظهر راه می پیماید و پیش میرود و نزدیک ظهر که گرمی هوا و شدت آن از در محلی مناسب منزل میکنند و چون چادر همراه ندارند بعضی اسبابها از قبیل زین اسب و کیسه‌ها و خورجینها را روی هم می‌چینند و چهار دیواری برای محفوظ ماندن از باد و آفتاب میسازند و کف آنرا با قالی یا گلیم یا چیز دیگر فرش میکنند و حیواناتشان را در دشت سر میدهند تا بآزادی بچرند و خستگیشان رفع شود زنها بتهیه ناهار مشغول میشوند و اغلب شیر که همان وقت دوشیده اند با ماست و نان پیش میآورند و بعد از صرف آن چند استکان چای میخورند و بخواب و استراحت

روز حرکت بامدادان پیش از سر زدن آفتاب از خواب برمیخیزند و لوازم زندگی را از فرش و ظرف و کیسه های گندم و برنج و مشک آب و گهواره اطفال و مانند آن بر استرها بار میکنند بچه های شیرخواره را با گهواره بر پشت استرها و مادرهای بی بضاعت بدون گهواره بر پشت خود می بندند. دخترهای سه چهار ساله و بره و بزغاله ها را هم که راه بسیار نمیتوانند بروند بر استرها و یا حیوان دیگر حمل میکنند. از مردان و زنان آنها که اسب یا استر یا الاغ دارند سواره و آنها که ندارند پیاده براه میافتند و پیادگان زودتر و پیشتر از سوارگان حرکت میکنند. رؤسا و بزرگان قبیله با جبه های بلند و کلاههای نمد درحالیکه تفنگ بدوش انداخته و طپانچه بکمر آویخته اند بر اسبهای عربی خوش هیکل سوار میشوند و آهسته آهسته میرانند. زنهای آنها هم با جبه های ابریشمین و جلیقه های قرمز و کلاههای ارغوانی سوار اسبهای بی افسار میشوند و بی ترس و بیم در راههای سخت مرکب میرانند و گاهی همچنانکه بر اسب نشسته اند با یکدست هم بچه خود را نگاه میدارند گاهی هم پیرزنی اسب سوار که چیزی در دست دارد از پشت سرشان اسب میراند و چتر را بالای سر آنها نگاه میدارد. در میان آنها سواران اطفال پنج ساله هم دیده میشوند که با مهارت تمام اسب تازی میکنند.

و آن چندین تخته چوب است که بهم متصل میکنند و زیر آن مشکهای پر باد می بندند و
رویش فرش میاندازند و زنها و بچه ها بر آن می نشینند و بزغاله ها و دیگر حیوانات
کوچک را هم روی آن جای میدهند و سواران این کلک را با چوبی که در دست دارند
بآن طرف رود می رانند .

پس از عبور از رودخانه چون راهی سخت در پیش دارند چند روزی توقف میکنند و پس از
آنکه خستگی خود شان و چهارپایانشان برطرف شد براه میافتند و از چندین رود و
کوه میگذرند و بسبب سختی راه روزی بیش از چند کیلومتر نمیتوانند بروند پس از عبور
از کوهها بجنگلهای سبز و خرمی که در دامنه آنها واقع است میرسند و در آنجا هم چند روز
برای چرانیدن حیوانات و چیدن و خشکانیدن و دسته بندی کردن علف توقف
میکنند و باز براه میافتند و همچنان منزل بمنزل میروند تا بیک رشته کوههای بسیار بلند
تندنشیب پر برف که عبور از آن سخت و دشوار است میرسند شب را در همین نقطه که
بسیار سرد است میمانند و آتش بسیار می افروزند و پس از شام خوردن بسرنا و دهل زدن
و افسانه گفتن و شعر رزمی خواندن مشغول میشوند تا بخواب روند .

صبح دیگر پیش از آفتاب رو ببالا حرکت میکنند و عبور شان از راهی باریک است
که مردان قبیله پیش از وقت در وسط برفها شکافته و باز کرده اند این راه در بعضی نقاط

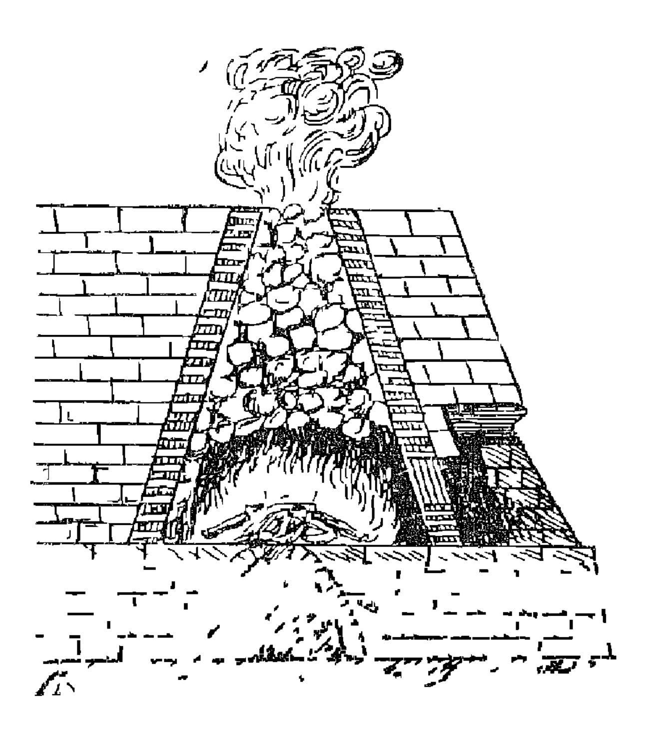
یا انجام کارهای لازم از قبیل سرکشی بحیوانات میپردازند ساعت نه بعد از ظهر هم شام میخورند و میخوابند و شام مشترشان نان و پلو و ماست و کباب گوسفند است .

صبح دیگر پیش از آفتاب برمیخیزند و بترتیب روز پیش حرکت میکنند و بهمین منوال روز بروز راه می پیمایند تا بمقصد برسند .

روز چهارم حرکت برودخانه بزرگی که کوههای بلند از دو طرف مدان احاطه کرده است میرسند جریان این رودخانه بقدری تند و پرزور است که آب در بسیاری جاها گل و خاک زمین را کنده و با خود برده و بجایش گردابی عمیق تشکیل داده است این رودخانه پل هم ندارد قایقی هم در آنجا نیست که مسافر بوسیله آن از رود بگذرد ولکن قبیله که هر سال از آن عبور میکنند وسیله اش را هم در دست دارد سوارانی که اسب هنرمند دارند سواره بآب میزنند و از راهی که پایاب است و محلش را خوب میشناسند خود را بآن طرف رود میرسانند اما پیادگان و سوارانی که اسب باهنر ندارند خود را روی مشکهائی که پر باد کرده اند میاندازند و بوسیله آن از آب میگذرند حیوانات هم از میان آب شنا کرده عبور میکنند ز بعضی بچه های کوچک حیوانات را هم بوسیله کلک[1] از آب میگذرانند -

(۱) کلک (بفتح کاف اول و لام)

بوجود آمده است .



کوره آهک پزی

سنگ گچ و نمک طعام از سنگهای نمک میباشند .

شرف بر دره عمیق است و انسان یا حیوانی که از آن نقاط میگذرد اگر پایش
بلغزد یکسره بقعر دره میافتد و هلاک میشود اما افراد قبیله از مرد و زن و سوار
و پیاده با کمال دلیری و بی اندیشه لغزیدن و افتادن عبور میکنند و خود را
باقامتگاهی که مقصد اصلی بوده است میرسانند. زنها چادرها را که سال پیش در آنجا
نهاده اند بر سر پا میکنند و بترتیب و تنظیف منزل و پختن غذا مشغول میشوند و آنها
که منعم و ناز پرورده اند چندین روز بخواب و استراحت میگذرانند. قبیله تا
زمستان را در این سرزمین بسر میبرد و برای بهار بسرزمین اصلی خود بر میگردد
این حرکت و آمد و رفت قبیله را قشلاق و ییلاق کردن میگویند.

این درس نمونه ای از حرکت ییلاقی و قشلاقی یکی از ایلات ایران است اگر ایل دیگری در حدود شهر
یا ده شما هست و از چگونگی زندگانی آن آگاه هستید در کلاس برای همشاگردان خود بگوئید

سنگهای نمک

علامت سنگهای نمک اینست که در آب آسان حل میشوند سنگهای نمک بیشتر از بخار
شدن آب شور بعمل میآیند و بدینجهت است که هر کجا نمکزاری دیده شود گویند وقتی
دریاچه یا دریا بوده است و آب آن از حرارت خورشید خشکیده و نمک آن
بجای مانده است اطراف دریاچه حوض سلطان نمکزاری است که از بخار شدن آب

سنگهای سوختنی

سنگهای سوختنی از نباتاتی است که هزاران سال زیر زمین بوده و سخت و سفت شده‌اند

علامت سنگ سوختنی آنست که نزدیک آتش شعله ور میگردد .

از سنگهای سوختنی هم زغال سنگ و نفت و قیر و الماس است

زغال سنگ

در روزگاران پیش اغلب نقاط زمین از جنگلها و نباتات پوشیده بود بعض این جنگلها در دشتهای وسیع با تلاقی و بعض دیگر در ساحلهای مردابی دریاها و دریاچه‌ها بوجود آمده بودند این جنگلها کم کم در زیر آب فرو رفته و طبقه طبقه روی یکدیگر قرار گرفتند و بعض آنها را آب از جای کنده با خود برده و درختان آنهارا در دره‌های تنگ روی هم انباشت شن و خاک و دیگر مواد هم روی این نباتات را پوشانید فشاری سخت بر آنها وارد آورد نباتات مزبور بواسطهٔ فشار طبقات بالا و بواسطهٔ حرارت توی زمین درهم فشرده و سوخته و رفته رفته مبدل بزغال سنگ شدند .

پس هر معدن زغال سنگ که زیر زمین میباشد از جنگلهای بزرگ بوجود

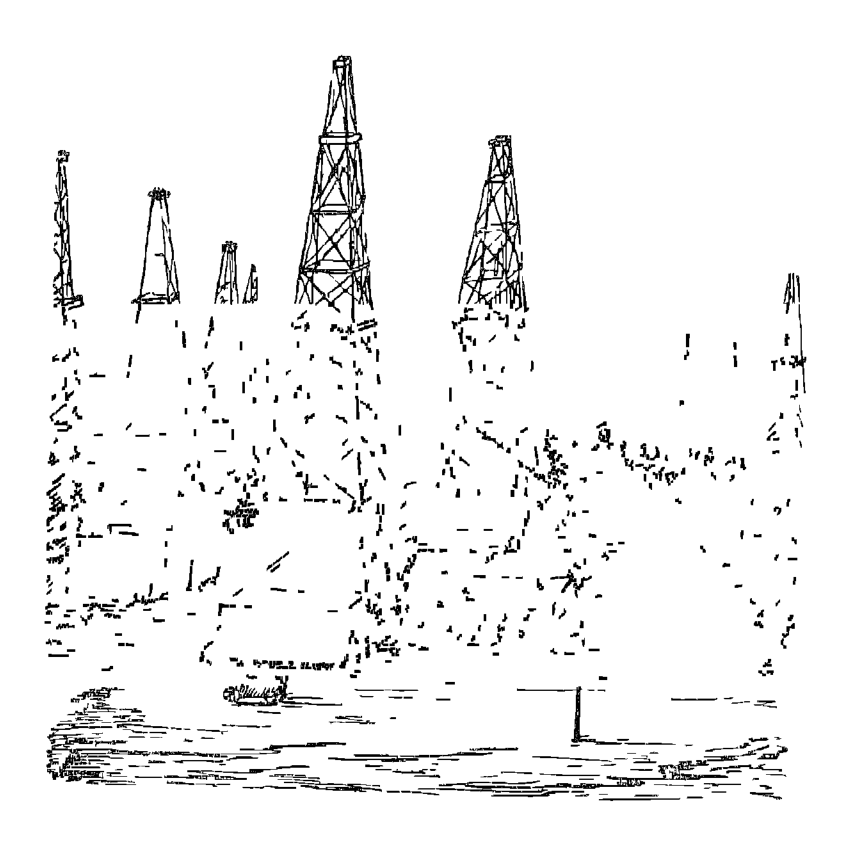
سنگ گچ سنگی است سفید و نرم که با ناخن خط برمیدارد پاره از سنگهای گچ بسیار سفید و براق و پاره‌ای شبیه کف صابونی است که سخت و سفت شده‌اند. سنگ گچ بیشتر جاهای ایران مخصوصاً در جنوب فراوان است این سنگ را که بکوره ببرند و صد و بیست درجه حرارت بدهند گچ میشود. گچ را در سفید کردن منزلها و در قالبگیری بکار میبرند مجسمه سازان آنرا با سریشم مخلوط میکنند و از آن مجسمه‌های مرمر میسازند. در جنوب ایران نوعی از سنگ گچ یافت میشود که با شن مخلوط است و باندک حرارتی پخته و تبدیل بگچ میشود. گچی که ازین نوع سنگ بعمل میآید موسوم بگچ شوره است. گچ شوره مانند گچ سفید چون در آب خمیر شود حجمش بسیار زود سخت میگردد ولیکن رنگ آن سفید نیست.

نمک نیز در بسیاری از جاها در ایران وجود دارد و آنرا از زمین یا کوه بیرون میآورند.

کوه نمک توده بزرگی است از نمک سخت و سفت که در زمانهای پیش زمین آنرا شکافته و با سنگهای آتش فشانی بالا آمده است.

نمک را از آب دریا نیز میگیرند.

در ایران در چندین نقطه معدن نفت وجود دارد و از جمله معادن نفت خوبست که در ساحل



خلیج فارس واقع میباشد و از حیث اهمیت سومین معدن نفت دنیاست .

آمده است

نفت وقیر

از جمله سنگهای سوختنی نفت است و آن جسمی است مایع که از زیر زمین بیرون میآورند . از بقایای نبات وحیوان که در زیر زمین مانده اند بوجود میآید .

برای بیرون آوردن نفت در زمین چاههای عمیق میکنند تا بنفت برسد و آنگاه نفت را بوسیلهٔ تلمبه بیرون میآورند ، وگاه نفت خود از دهانه چاه جستن میکند .

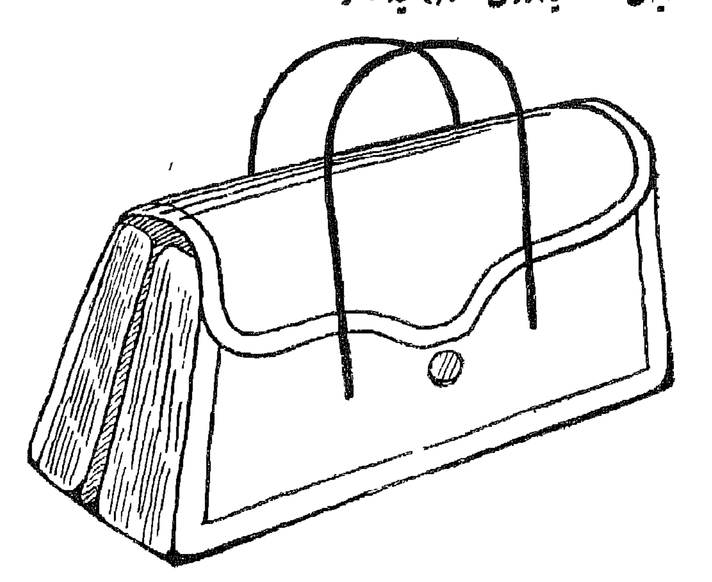
نفت در وقتی که بیرون میآید تیره رنگ و بوئی بسیار تند وزننده دارد وآنرا در این حال نفت خام میگویند نفت خام را بوسیلهٔ ماشینهای مخصوص تصفیه میکنند از نفت خام در وقت تصفیه مواد مختلفه از قبیل بنزین و نفت و روغنهای غلیظ از قبیل وازلین میگیرند نفت را برای روشنائی و سوزانیدن در ماشینها وکشتی بخار و اتومبیل و هواپیما بکار میبرند و از این جهت مصرف آن در دنیا روز بروز بیشتر میشود و هر مملکت که دارای معادن نفت باشد اهالی آن از بیرون آوردن نفت و فروش آن ثروت گزاف بدست میآورند .

طبیب و خلیفه نشناس

اشاره - گزیدن (۱) کید (۲)

در عهد یکی از خلفای عباسی پزشکی بود که خلیفه بمهارت او اعتماد کامل داشت
لکن بیمناک بود که مبادا او را با پادشاهان دیگر رابطه باشد و بتحریک آنها در پی هلاک
وی برآید برای اینکه از چنین اندیشهٔ فارغ شود خواست او را امتحان کند روزی
او را در خلوت نزد خود خواند و گفت مرا دشمنی است که میخواهم آشکارا بقتلش
برسانم داروی کشنده بساز و بیاور طبیب گفت این از من برنیاید روزی که من

(۱) گزیدن - اختیار کردن (۲) کید - مکر



قیر از مجاورت نفت ، مواقعی میآید و در نزدیکیهای آتشفشانهای خاموش شده فراوان یافته میشود قیر را با آهک و شن مخلوط میکنند و آنرا در فرش خیابانها و کوچه ها بکار میبرند .

الماس

الماس که یکی از سنگهای پربها میباشد نوعی از زغال سنگ است و آن کربن است خالص و صاف و شفاف که نور را برمیگرداند و منتشر میسازد و بهمین جهت است که مردم آن را بقیمت گزاف میخرند و برای زینت بکار میبرند

الماس بالوان مختلف سفید و زرد و آبی و گلی وجود دارد رنگین شدن الماس بسبب مواد دیگر است که با آن مخلوط میباشد و بنابراین بهترین و گرانبهاترین اقسام آن الماس بیرنگ است که الماس سفید نامیده میشود الماس از غالب اجسام سخت تر است و فولاد و آهن و امثال آنرا خط میاندازد و شیشه بران شیشه را با آن میبرند چون خواهند الماس را صیقلی و مسطح سازند آن را با سوده خود تراش میسایند .

آمده است و طبیبان را قانونیست چون خواستیم بکسی اجازهٔ معالجهٔ امراض دهیم نخست از او پیمان میگیریم که صنعت خود را در آزار مردم بکار نبرد و داروی کشنده نسازد و بکس نیاموزد و من نتوانستم برخلاف دین و پیمان خود رفتار کنم. خلیفه چون این بشنید او را بنواخت و محل اعتماد خود قرار داد.

۱- پرسش - خلیفه چگونه پزشک مخصوص خود را آزمود؟ - چرا طبیب از خلیفه اطاعت نکرد؟ وظیفهٔ طبیب چیست؟ -

۲- این حکایت چند قسمت دارد؟ - هر قسمت را در دو یا سه سطر بنویسید بدین طریق:

قسمت اول - خلیفه بیمناک بود از اینکه طبیب ما دارا با دشمنان دیگر رابطه داشته باشد.

قسمت دوم - خلیفه به پزشک اصرار کرد که داروی کشنده تهیه کند

قسمت سوم - ....

قسمت چهارم - ....

۳- این لغتها و عبارتها را معنی کنید و هر کدام را در جمله ای بکار برید =

عهد (چند معنی دارد؟) - بیمناک - رابطه - از من برنیاید

اد - دین - صنعت.

خدمت خلیفه راگزیدم تصور نمیکردم چیزی جز دوای سودمند از من بخواهد بدین نخست
دواهای مضر نیاموخته ام اگر خلیفه جز آن خواهد اجازه دهد که بروم و بیاموزم خلیفه
گفت این بطول میانجامد خلاصه هر قدر خلیفه اصرار کرد از طبیب همان پاسخ
نخستین شنید ناچار بحبس او فرمان داد طبیب یک سال در زندان ماند و در آن مدت
بمطالعه کتب خود را مشغول میداشت و از حبس شکایت نمیکرد پس از یک سال خلیفه گفت او را
حاضر ساختند و مال بسیار با شمشیر مقابل او نهادند آنگاه گفت آنچه از تو خواسته ام امریست
که صلاح مملکت در آنست و مرا از آن چاره نیست اگر فرمان مرا اطاعت کنی این مال و
چندین برابر آن از تو خواهد بود وگرنه میفرمایم با این تیغ گردنت را بزنند طبیب
بر آنچه نخست پاسخ داده بود کلمه ای نیفزود خلیفه گفت ترا خواهم کشت گفت آنچه خدا
خواسته باشد راضیم و او داد مرا از تو خواهد گرفت خلیفه در این حال تبسم کرد و با و گفت دل
خوش دار که آنچه تاکنون کردم برای آزمایش تو بود من از کید بادشاهان بیگانه بیمناکم و میخواستم
بر تو اعتماد داشته باشم و از دانش تو با خاطری آسوده بهره مند شوم طبیب خلیفه را سپاس
گفت خلیفه گفت اکنون بمن بگوی چه چیز ترا بر آن داشت که از خشم و تهدید من نترسیدی
و فرمان مرا اطاعت نکردی طبیب گفت دو چیز یکی دین من که حکم میکند با دشمنان نکوئی
کنم تا چه رسد بدوستان و دیگر صنعت من که برای نفع مردم و حفظ جان آنها بوجود

... و چای هم در صورتیکه زیاد خورده شود چندان مفید نیست

کسی که گوشت بسیار بخورد اگر آشامیدنیها را به آب صاف و پاک قناعت کند یکبار و دو دیگر نکند عمری طولانی خواهد یافت .

انسان باید غالباً غذائی بخورد که محتاج بجویدن باشد و در خوردن آش و امثال آن که محتاج بجویدن نیست افراط نکند زیرا غذائی که جویده نشود با آب دهان که از دار هاضمه است بخوبی آمیخته نمیشود و دندان نیز که برای نرم کردن غذا است از کار میافتد و رفته رفته فاسد میشود .

از خوردن غذای بسیار گرم باید پرهیز کرد زیرا غذای بسیار گرم دهان و حلق را میسوزاند و معده نیز آسیب میرساند

غذای سرد و گرم در پی یکدیگر نباید خورد زیرا مینای دندان بواسطهٔ گرم و سرد شدن میریزد و اگر دندان فاسد گردد عمل تغذی بطور کلی مختل میماند

غذا را در شبانروز باید در اوقات معین خورد و در وسط دو غذا از خوردن آجیل و شیرینی و دیگر تنقلات که عمل هضم را بهم میزنند تا ممکن است باید پرهیز کرد

اکثر مردم دو یا سه برابر آنچه برای بدن لازم است غذا میخورند و در نتیجه بناخوشیهای گوناگون دچار میشوند بعضی مردم نادان گمان میکنند که بسیار غذا خوردن نشان

غذا

انسان همچنانکه در زندگی بتنفس محتاج میباشد بغذا نیز احتیاج دارد واگر چند
روز غذا نخورد هلاک میشود همچنانکه هوای تنفس باید سالم و پاکیزه باشد غذا نیز
باید با مزاج انسان بسازد .

غذا در بدن انسان دو تأثیر میکند یکی آنکه اعضای بدن را که بواسطهٔ کار فرسوده و
کاهیده میشوند تازه میکند و دیگر آنکه حرارت بدن را که تقریباً میزان ۳۷ درجه
است بر یک حال نگاه میدارد پس انسان باید برای غذای خود موادی انتخاب
کند که این دو خاصیت را داشته باشد

مناسبترین غذاها برای بدن انسان از مواد نباتی گندم و جو و برنج و سیب زمینی
و باقلا و لوبیا و عدس و انجیر و گردو و بادام و انواع میوه ها و از مواد حیوانی شیر و
تخم مرغ و ماست و کره و پنیر و مانند آنست

بعضی گمان میکنند که گوشت و غذاهای بسیار چرب برای بدن بهتر از
غذاهای نباتی است درصورتیکه چنین نیست و خوردن گوشت و
چربی زیاد بسیار ضرر دارد .

برای آشامیدن چیزی بهتر از آب صاف و گوارا نیست و مشروبات دیگر حتی

بنظر آمد باید درباره شیرخوراک او دقت کرد شاید لازم باشد که نوع شیر را مخصوص کنند . شیری که دارای چربی زیاد باشد و سرشیر آنرا هم نگرفته باشند نباید بطفل داد . معمولاً ۴ درصد چربی کافی است .

اگر طفل قبلاً با اشتهای کامل شیر میخورده و اکنون اشتهای خود را از دست داده است بهترین کاریکه شما میتوانید درباره او بکنید این است که بپزشک متخصص رجوع نمائید زیرا ممکن است زخمی در دهان طفل تولید شده و یا دچار بیماری شده باشد .

هیچگاه طفل را مجبور بخوردن نکنید و غیر از ساعات معینی هم غذا بطفل ندهید . فواصل بین شیر دادن را طولانی تر کنید بگذارید طفل بدون اجبار هر قدر میخواهد بخورد اگر معمولاً شیرهای کامل که سرشیر آن گرفته نشده بطفل میدهند سر بطری را کمی خالی بگذارید و آنرا تکان بدهید تا سرشیر و کمی از چربی شیر از آن جدا شود .

استنشاق هوای تازه برای طفل بسیار مفید است . اگر طفل را از منزل و یا اقلاً از اطاق خارج نکنید محققاً اشتهای خود را از دست خواهد داد آدم بزرگ هم وقتی در یک محیط محدود و بسته میل بغذا را از دست میدهد .

زورمندی وسبب فربهی است و بدینجهت درخوردن غذاهای رنگارنگ مخصوصاً شیرینی وچربی زیاده روی نمایند این اشخاص بعوض فربهی وزیبائی لاغر وضعیف میشوند و اگرچند روزی فربه نمایند آن فربهی امری ظاهری وخود موجب ناخوشیهای بسیار است .

کودکانی که شیرگاو میخورند

اطفالی که بجای شیر مادر از شیرگاو تغذیه میکنند لازم است تحت نظر یک نفر پزشک متخصص امراض اطفال باشند .

دستور و نصایح اطرافیان را نباید در پرورش طفل قبول کرد زیرا ساختمان بدنی اطفال یکسان نیست و دستوری که برای مزاج طفلی سودمند است ممکن است برای کودک دیگر زیانبخش باشد .

کودکانی که با شیرگاو تغذیه میکنند بین ۵ و ۶ ماهگی دو برابر وزن روز تولد خود را دارند و پس از یک سال سه برابر آن وزن خواهند داشت اطفالیکه زودتر از موعد معین بدنیا میآیند وزنشان بکندی و تأنی زیاد میشود .

اگر طفلی در طی چند هفته وزنش ثابت ماند وزیاد نشد و ظاهراً هم سالم

استفراغ‌های شدید و کم وزنی علامت کسالت است و حتماً پزشک باید طفل را معاینه کند .

دل درد و یا گاز معده در کودکانی که با شیر گاو تغذیه مینمایند غیر عادی نیست . مخصوصاً در چند ماه اول تولد شکم نفخ میکند و سخت میشود . در این هنگام طفل فریادهای دردناکی میکشد و بی تابی میکند .

قند و نشاسته و چربی زیاد هم سبب دل درد میشود .

در اینگونه موارد از مقدار مواد نامبرده باید کاست و بوسیلهٔ آب شیر را رقیق کرد و هیچگاه نگذارید طفل بطری خالی را بمکد . همیشه در موقع شیر دادن سعی کنید بطری تا لوله آن پر باشد . درصورتیکه اطفال مبتلا بیبوست مزاج گردند باید بآنها آب مرکبات یا آب میوه دیگر داد . گاهی اطفالی که با شیر گاو تغذیه مینمایند دچار اسهال میشوند و سبب آن یکی هوای گرم است و دیگر درست محافظت نکردن بطری و پستانک آن بدین معنی که مگسها روی پستانک نشسته و آنرا کثیف و آلوده بمیکرب مینمایند .

اگر طفل در روز بیش از چهار مرتبه محتاج تخلیه گشت و مدفوع او سبز بود و یا مایهٔ شیر هضم نشده دفع گردید و حالت چسبندگی و ترلایتی داشت بهترین راه علاج این است که چند ساعت از دادن شیر بطفل خودداری کنید و حتی ممکن است تا ۲۴ ساعت

قدیمیها عقیده داشتند استفراغ برای اطفال امری عادی وطبیعی است ولی امروز این عقیده قابل قبول نیست زیرا ثابت شده که کودک سالم بندرت استفراغ میکند .

یکی از علل استفراغ اطفال اینست که بطفل شیر زیاد و یا زود داده اند گاهی هم شیر کامل سبب استفراغ میشود .

بعد از غذا معده باید آنقدر وقت داشته باشد که شیر را هضم کند و مدتی هم استراحت کند تا خود را برای غذای بعد مهیا سازد . بعضی اوقات چهار ساعت ونیم فاصله بین هر دو غذا کافی است .

شیر دادن طفل هر دفعه باید از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد . اگر بعد از سیر شدن طفل شیری در بطری ماند فوراً آنرا دور بریزید و برای دفعهٔ بعد نگذارید . اگر باز هم با وجود رعایت دستورهای مذکور فوق حالت قی واستفراغ ویی اشتهائی با طفال دست داد همانطور که گفته شد سر شیر وچربی را از شیر جدا کنید .

بعضی از بچه ها استفراغشان بعلت تنگی نفس ، قند زیاد و یا شربت قند زیاد ویا شیر زیاد میباشد .

سوّم خوراکهای نشاسته دار از قبیل برنج و گندم و سیب زمینی که ببدن حرارت و نیرو میدهد

چهارم غذاهای چربی دار از قبیل چربی گوشت و روغن کنجد و روغن زیتون که آنها نیز مانند خوراکهای نشاسته دار حرارت و نیرو میدهد

پنجم غذاهای معدنی از قبیل آب و نمک طعام و نمکهای دیگر

بعضی از غذاها دو یا چند ماده دارد مثلاً آرد گندم نشاسته و نمک و سفیده دارد گوشت سفیده و مقداری چربی دارد شیر مواد سفیده و قندی و چربی و معدنی دارد

از خوردنیهای نباتی گندم و برنج و ذرت و جو مادهٔ مهمش نشاسته است لوبیا و عدس و نخود و ماش و باقلا نشاسته و مادهٔ شبیه بسفیده دارد

اسفناج و تره و جعفری و نعناع و ریحان و کلم و کاهو خاصیت غذائیش کم لیکن دارای بعضی نمکها است که برای بستن مزاج و زیاد کردن عرق و ادرار مفید است

سیب و گلابی و زردالو و هلو و انجیر و انگور و گیلاس و بادام و گردو و پسته فندق و خرما و خربوزه و هندوانه و چغندر مواد قندیش بیشتر است

هم با و شیر ندهید و بجای آن آب جوشیده و یا لعاب برنج بدهید اما قند هیچ ندهید تا وقتیکه طفل بهبود یابد . بیشتر پزشکان یک قاشق چای خوری روغن کرچک تجویز کرده اند .

بعد از این مدت که در واقع دورهٔ استراحت است اگر تب و یا حالت استفراغ مشاهده نشود ممکن است کمی خامه بآب جوشیده و یا شیر اضافه کنید بعد ممکن است مثل سابق دستور نخستین را ادامه دهید ولی سعی کنید حتماً شیر را چندین مرتبه بجوشانید و آب نجوشیده هم بطفل ندهید زیرا چون طفل هنگام اسهال مقدار زیاد آب دفع میکند احتیاج فراوان بآب دارد .

اقسام خوردنی

خوردنیها پنج قسم است :

اوّل خوردنیهای لعابی یا سفیده ای که دارای مادّه ای شبیه لعاب یا سفیدهٔ تخم مرغ است که برای رشد و نموّ بدن مفید است مانند گوشت و سفیدهٔ تخم مرغ .

دوّم غذاهای قندی از قبیل چغندر و خرما و قند و شکر که دارای مادّهٔ قندی است

شیر چگونه بدانی است؟

طرز پرورش اطفال شیرخوار

برای چه اطفال گریه میکنند

اگر اطفال سالم ناگهان گریه کنند مادران بدوا علت آنرا تشخیص بدهند باید دانست که گاهی براثر زیادی شیر معده اطفال مستعد درست آنرا هضم کنند وشیر در روده ها تحت تأثیر میکربها میگندد و تولید گاز میکنند. این گاز در جدار روده ها تأثیر کرده درد تولید میشود و در اینموقع اطفال ناگهان گریه میکنند.

گاهی این گازها در اثر استفراغ یا اسهال خارج میشود و از اینرو ثابت میشود که در معده گاز جمع شده است.

برای رفع درد باید کیسه لاستیکی آب گرم روی شکم طفل بگذارند اگر رفع نشد لوله های لاستیکی مخصوصی (در دواخانه ها موجود است) بمخرج طفل گذارده که بدینوسیله گاز را خارج میکنند

فقط زیادی شیر سبب گریه نمیشود بلکه کمی آنهم همین اثر را دارد زیرا وقتی اطفال گرسنه بمانند گریه میکنند.

بدو علت ممکن است طفل گرسنه بماند: یا براثر کمی شیر مادر و یا در نتیجه

از گندم و زیتون و بعضی دیگر از گیاهها روغن خوردنی گرفته میشود

شیر و تخم مرغ و ماست و کره و روغن و انواع گوشت از غذاهای حیوانی است

کودکان و جوانان که بدنشان در حال رشد و نمو است باید بیشتر غذایشان از

خوردنیهای سفیده ای باشد برخلاف پیران که باید غذاهای نشاسته دار و

قندی و چرب که اینجا حرارت و نیرو میکند بیشتر بخورند

بعضی خوردنیها از قبیل برنج و سیب زمینی اگر خام خورده شود در

معده سنگینی میکند و برخی مزه خوشی هم ندارد و آنها را باید

پخت و خورد .

غذائی که میخوریم باید کامل باشد یعنی مواد نشاسته ای و قندی و

چربی و سفیده ای و معدنی داشته باشد تنها چیزی که همه این مواد را

دارد شیر است و از اینجا اگر غذای کامل بخواهیم باید دو یا چند تا را

باهم مخلوط کنیم .

پرسش — اقسام خوردنیها را شرح دهید — از خوردنیهای سفیده ای چند تا را

بشمرید — از خوردنیهای قنددار — از خوردنیهای نشاسته دار — بفرمائید چگونه خوردنی

هر یک از کودکان و پیران و جوانان چه نوع غذا باید بخورند ؟ — غذای کامل کدام است ؟

اهمیت ندارد . وقتی اطفال دندان درمیآورند ممکن است تب یا سرفه کنند یا دچار اسهال وتشنج گردند واغلب چنین تصور میکنند که درنتیجهٔ دندان درآوردن است ولی خیلی کم اتفاق میافتد (مخصوصاً دراطفالی که عصبانیت ارثی دارند) که درموقع درآوردن دندان دچار اینگونه امراض شوند . چون مزاج اطفال دراینموقع ضعیف میشود ممکن است این امراض دراثر ضعف تولید شود . دراینموقع اطفال را باید نزد پزشک معالجه نمود .

لثهٔ اطفال درموقع درآوردن دندان ورم میکند واگر چیزی بدهنشان بگذارند خراشیدگی تولید شده ممکن است ازینراه مبتلا بامراض مختلفی شوند دراین قسمت باید نهایت مواظبت را نمود .

سبب سرایت امراض مسری باطفال چیست ؟

طرز سرایت امراض بطریق ذیل است :

گاهی مادران نان راجویده باطفال میدهند ویا پستانک را اززمین برداشته بدون شستن ویا اینکه باآب دهان خود شسته باطفال میدهند . اینگونه کثافات تولید امراض مختلفی میکند .

وقتی این میکربها توسط آن داخل بدن اطفال گردید تولید اسهال واستفراغ

سفتی پستان . در این دو حال اطفال از شیر مادر سیر نمیشوند و چون اطفال
گرسنه میباشند رفته رفته وزنشان کم میشود و در اینموقع باید به پزشک مراجعه کرد.
زیرا که کم شدن وزن طفل علت های مختلف دارد که باید کشف و درمان شود وگرنه
خطرناک خواهد بود . ممکن است گاهی تشنگی باعث گریه شود . برای رفع تشنگی
چند قاشق آبجوش ولرم یا چائی باطفال میدهند .

بعضی مواقع که مادران عصبانی میشوند ممکن است مواد غیرعادی توسط شیر
وارد جهاز هاضمه اطفال گردد و اغتشاشی در آنجا تولید کند و سبب گریه اطفال
شود . پس مادرانی که شیر میدهند باید کاملاً فکرشان آسوده و راحت بوده
زندگانی آنان مرتب و روحیه شان شاد باشد .

بعضی از خانواده ها اطفال را زیاد بغل می گیرند و اغلب اوقات اطفال
روی دست آنها بسر میبرند و در نتیجه اطفال بد عادت میشوند و هر وقت آنها را
بخوابانند گریه می کنند و بسختی ممکن است آنها را آرام کرد . بدینجهت باید اطفال را
مخصوصاً در ماه اول کم بغل بگیرند و کم تکان بدهند .

بعضی از اطفال بواسطه عصبانیت ارثی برای کوچکترین دردی گریه میکنند
حتی اگر نور چراغ را کم یا زیاد کنند گریه شان را سر میدهند . این گریه خندان

دستگاه گوارش (هضم)

خون از مواد غذائی بعمل میآید غذائیکه انسان میخورد وقتی سبب قوّت و خون زیاد میشود که خوب هضم گردد.

دهان و دندانها و حلق و مری و معده و روده کوچک و روده بزرگ دستگاه هضم غذا است

دندان ماده ایست از جنس عاج شبیه باستخوان لیکن سخت تر و محکمتر از آنست

هر دندانی را یک تاج و یک ریشه است تاج آن قسمت دندانرا گویند که از لثه بیرون است و روی آنرا ماده سخت موسوم بمینا گرفته است

ریشه آن قسمت دندانرا میگویند که در آرواره فرو رفته و پنهان است و روی آنرا ماده ایست شبیه بساروج پوشانیده است

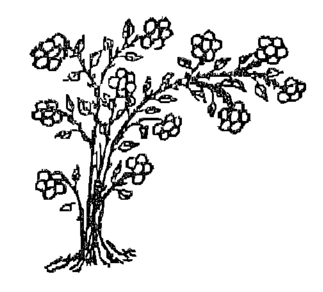
انسان بالغ و سالم در هر آرواره شانزده دندان دارد چهار دندان جلو که در وسط واقع شده و کار آنها بریدن غذا است دو نیش که در دو طرف دندانهای جلو قرار یافته و دارای ریشه بلند و نوک باریک و تیز میباشند و خاصیت آنها پاره کردن غذا است.

و زخم دهان وغیره میکند .

بعلاوه هیچوقت نباید با انگشت دهان اطفال را پاک کرد .

دستهای اطفال موقع خزیدن در روی زمین با فرش کثیف میشود (مخصوصاً اگر روی زمین تف کرده باشند و مانده و خشکیده باشد) اگر دستهای خود را به دهانشان بزنند مبتلا بامراض مختلف خواهند شد . بدین جهت جائی که اطفال را می گذارند باید تمیز باشد . بعلاوه خود اطفال هم باید تمیز باشند . ناخنهایشان را باید بگیرند و دست هایشان را باید همواره بزنند تا از این راه مبتلا بامراض نشوند .

حیوانات خانگی هم اطفال را بامراض مختلف مخصوصاً بکرم معده مبتلا میکنند .



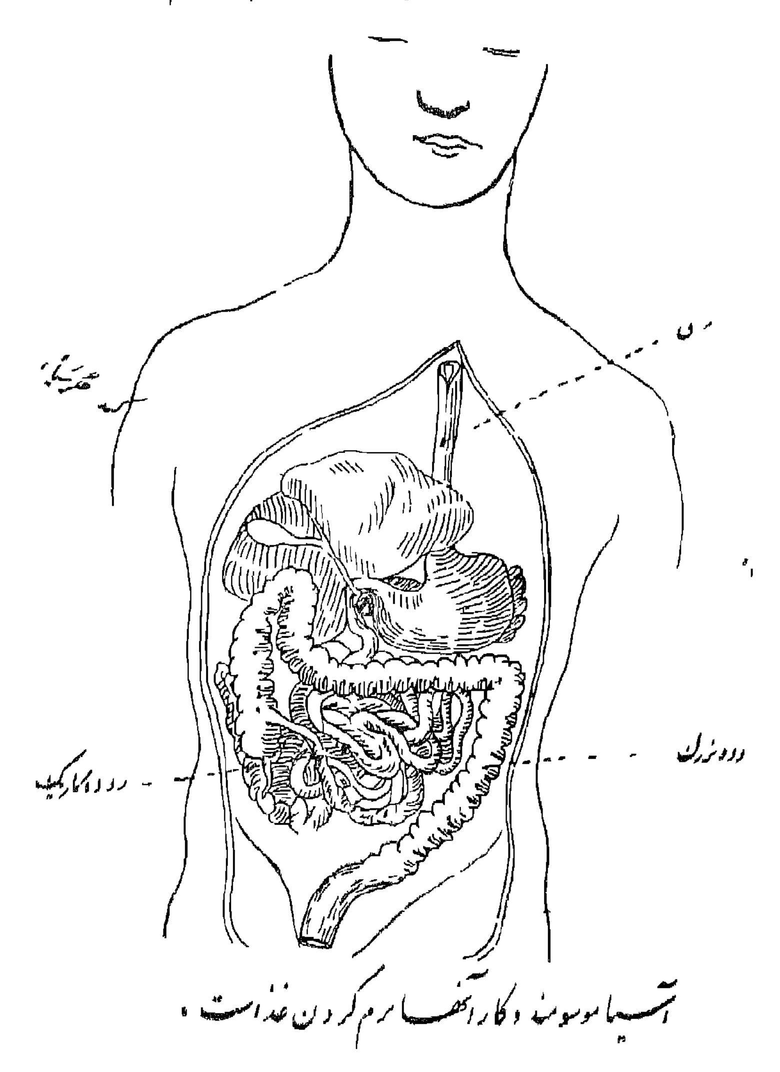
برآمدن دندان در اطفال از ماه ششم ولادت شروع و در اواخر سال سوم تقریباً موقوف میشود .

این دندانها که دندان شیری معروفست از سال هفتم و هشتم تا سال نهم تدریج میافتد و بجای آنها دندان اصلی میروید آخرین دندان که میروید پهنا دندان بزرگ آسیاست که در انتهای فک واقع میباشد .

غذا در دهان با دندان خرد و با آب دهان خمیر میشود آب دهان از غده هائی که در زیر زبان و آرواره و گوش واقع است بیرون میاید آب دهان جویدن و فرو بردن غذا را آسان میسازد و نشاسته را که در بعض خوردنیها از قبیل سیب زمینی و لوبیا و نان موجود است بماده قندی تبدیل میکند مزه غذائی که مایع باشد وقتی معلوم میشود که با آب دهان ممزوج گردد

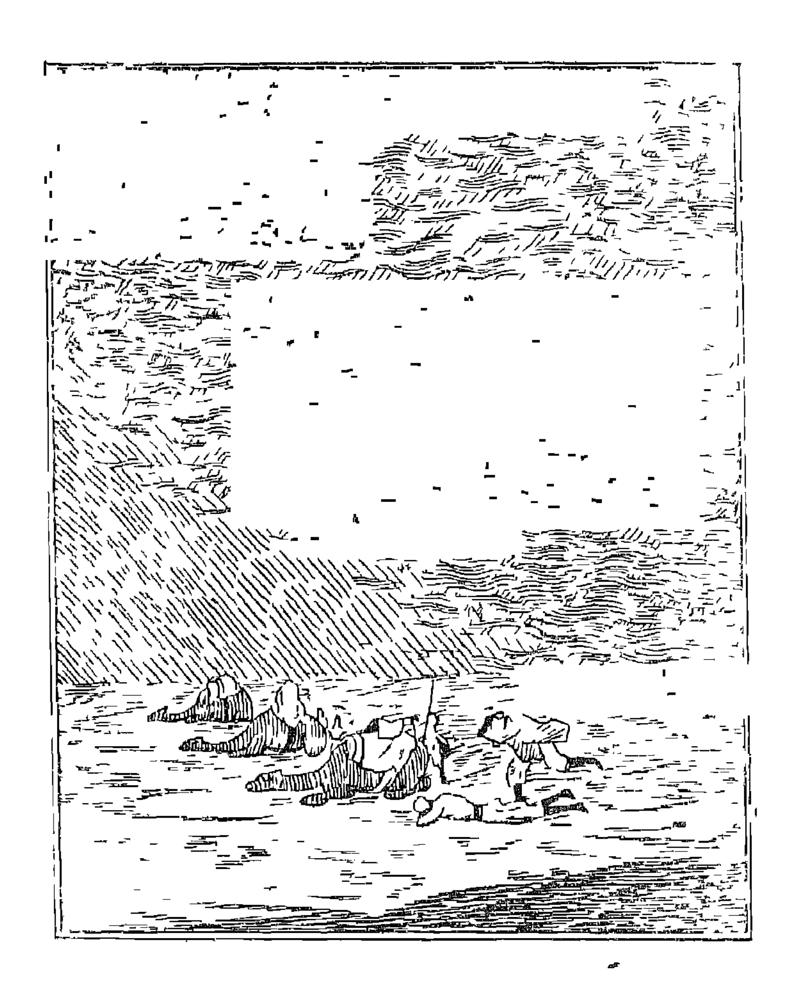
عمل خوردن بدین ترتیب انجام مییابد که غذا اولاً در دهان با دندانها نرم و با آب دهان مخلوط و بتوسط زبان جمع میشود و از راه حلق و مری بمعده میرود و در آنجا بواسطه جمع شدن پی در پی معده با شیره معدی سرشته و آنگاه وارد روده کوچک میشود در روده کوچک با شیره های دیگر آمیخته و بماده سفید رنگ تبدیل میشود این ماده از دیوار روده کوچک میگذرد و داخل خون میشود و قسمت بمصرف غذا که قابل جذب

بعد از نیشها در هر طرف آرواره پنج دندان سر پهن محکم ریشه است که دندانهای



آسیا موسومند و کار آنها نرم کردن غذاست .

طبقهٔ خاک نرم که در سطح زمین دیده میشود و در آن زراعت میکنند بتأثیر هوا بوجود آمده



است و اگر مشتی از این خاک را بر داریم و بدقّت تماشا کنیم می بینیم که بیشتر آن

در خون نیست داخل دوده بزرگ میگردد و بیرون میرود

تأثیر هوا در زمین

هوا که دور کره زمین را گرفته مایه زندگانی نباتات و حیوانات و انسان است اگر هوا نبود روشنی خورشید و ماه و اجسام تابنده دیگر بر زمین نمیتابید و در عالم صدائی شنیده نمیشد

هوا یک حال و در یک محل قرار ندارد و دائم در حرکت است و چون حرکت آن سخت شد باد ایجاد میشود

هوا پیوسته سطح زمین را از شکلی بشکلی دیگر میگرداند

بخار آب که در هوا است هنگام زمستان بصورت آب در میآید و در شکاف سنگها داخل میشود و یخ می بندد و سنگها را میشکافد و خرد و نرم میکند

گاز کربن سنگ مرمر و دیگر مواد آهکی را از هم میپاشد

اکسیژن و ازت هوا در زمین با سنگ و آهن و فلزات اثر میکند سطح مواد زمینی از ترکیب با اکسیژن نرم میشود و میپوسد و میریزد از خرد شدن و فرو ریختن مواد زمینی خاک نرم بوجود میآید باد آنرا باطراف میبرد و در روی زمین میگستراند بادها شنهای صحرا و ساحلها را پیوسته از محلی بمحلی میبرد و شکل زمین را تغییر میدهد

بسیار بزرگ را میلرزاند و عمارات را از پای میاندازد و کشتیها را در دریا سرنگون و قطارهای راه آهن را از خط بیرون و مردم و حیوانات را هلاک میکند .

موی در لقمه

وقتی صاحب بن عباد با ندیمان و کاتبان خویش طعام همی خورد مردی لقمه ای از کاسه برداشت موئی در لقمه او بود و او آنرا نمی دید صاحب او را گفت ای فلان موی از لقمه بردار مرد لقمه از دست فرو نهاد و برخاست و برفت صاحب فرمود که باز آریدش باز آوردند پرسید ای فلان چرا طعام نخورده از خوان برخاستی آن مرد گفت نان آن کس که موی اندر لقمه بیند نتوان خورد .

پرسش - چرا مرد از سر سفره برخاست ؟ - علت آنرا چه بیان کرد ؟ - آیا بحق بود ؟ چرا ؟

تأثیر آب در سطح زمین

خورشید را وقیانوسها و دریاها و دریاچه ها میتابد و قسمتی از آبهارا بخار میکند بخار آب اگر هوا گرم باشد از هم باز میشود و اگر هوا سرد باشد بهم جمع میگردد

ذراتی است که بواسطهٔ هوا از هوا بیرون حادث و باد آنرا باطراف برده است

سبب پیدایش باد اینست که نقطه‌ای از زمین بتابش خورشید گرمتر از نقطهٔ دیگر میشود و هوای آن نقطه بواسطهٔ گرمی سبک و منبسط میگردد و بالا میرود و جای آن در زیر خالی میماند و فوراً هوای جاهای دیگر بسمت آن محل خالی رانده میشود و از این تغییر و تبدیل و حرکت موجهائی پیدا میشود که آنرا باد گویند .

در کرهٔ زمین سه گونه باد دائم در وزش است - اول دو باد منظم که یکی از منطقهٔ سرد بسمت خط استوا و دیگری از خط استوا بسمت دو قطب جاریست .

دوم بادیست که در تابستان از دریا بطرف خشکی و در زمستان از خشکی بطرف دریا میوزد - سوم بادهای نامنظم که بسببی نامعلوم بوزش درمیآید و سیر بادهای منظم را بهم میزنند یا از میان میبرد

باد هرقدر سخت تر باشد سرعت حرکت آن بیشتر است نسیم بسیار ملایم در ساعتی تقریباً یک فرسنگ طی میکند و سرعت سیر تندباد تا بساعتی سی فرسنگ میرسد نسیم ملایم فقط برگ درختانرا حرکت میدهد ولی تندباد در بعض اوقات درختان تناور را از ریشه میکند .

بادیکه در هر ساعت سی فرسنگ میرود آفتی است عظیم و در هر کجا بوزد بناهای

چشمه میسازند بعضی چشمه‌ها دائم و بعضی در وقت و فصل معین آب میدهد آب قسمتی از نمکها و مواد زمین را در خود حل میکند و بهمین جهت است که آب بعضی جاها دکارنرها تلخ و شور و سبک یا سنگین میباشد آب چشمه که نمکهای بسیاری در آن حل شده است آب معدنی خوانده میشود اغلب آبهای معدنی در حال جوشیدن از زمین گرمند و حرارت بعضی آنها بحدی است که دست را میسوزاند پاره از آبهای گرم یا معدنی خاصیت طبی دارند برای اینکه آب چشمه آلوده و کثیف نشود باید از سر چشمه آبرا بوسیله مجراهای سرپوشیده یا بنارهای پاکیزه آورده اطراف چشمه را پاک نگاه داشت و چیزهای آلوده در آن نریخت

لباس و جای خواب کودکان

لباس اطفال باید بسیار نرم و سبک و مناسب با فصل سال باشد پارچه پشمی یا ابریشمی وغیره هرچه باشد باید مطابق حاجت طبیعی انتخاب شود نه برای آرایش و تزیین لباس تنگ برای تو را دادن موجب اختلال تنفس و مانع رشد آنها میگردد و ممکن است باعث زشتی اندام شود ، خلاصه لباس کودکان باید طوری باشد که بر اندام و اعضای آنها مخصوصاً قلب و سینه فشار وارد نسازد .

و بشکل ابر در میآید باد ابر را باطراف سیر دهد ابر چون بهوای بسیار سرد برسد بحالت اوّل بر میگردد و بصورت باران و برف و تگرگ بر زمین میبارد

آب اگر بهمان حال که هست فرود بیاید باران و اگر پس از جدا شدن از ابر در راه ببندد تگرگ و اگر همچنانکه در ابر است ببندد برف میشود

آب باران و برف و تگرگ پس از آنکه بزمین رسید یک قسمت آن بخار میشود و بهوا میرود و قسمتی از آن بزمین فرو میرود و باقیمانده در زمین جاری میگردد و بیشتر آبها آخر بدریا بر میگردند .

چشمه و کاریز و چاه

آبی که بزمین فرو میرود یک قسمت آن در منافذ زمین جای میگیرد و این آبرا مردم بکندن چاه و کاریز بیرون میآورند و بمصرف آشامیدن و زراعت میرسانند

قسمت دیگر از آن آب در جاهائی که نمیتواند بگذرد رویهم میایستد و آب انبارهای کوچک و بزرگ در زیر زمین تشکیل میدهد این آب هرگاه بسطح زمین پیدا کند از آن راه بحال جستن یا جوشیدن بیرون میآید و بر زمین روان میشود اینگونه منفذ و راهها در زمینهای کوهستانی و بلند زیاد است و آنها را

مقدار خواب آنها کاسته میشود .

در تازه داشتن هوای اطاقی که جای خواب است مراقبت باید کرد و در موقعی که میخواهند هوای اطاق را تازه کنند باید دقت نمایند که طفل از سرما و گرما آسیبی نبیند و مبتلا بامراض نگردد .

آب آشامیدنی

بهترین آشامیدنیها برای بدن انسان آب خالص است آب برای زندگی و بهداشت شخص ضروری است آب برای شستشوی و پاکیزه نگاه داشتن خانه و شهر هم لازم است

آب خوردنی باید دارای صفات زیر باشد :

۱- صاف و بیرنگ باشد یعنی اگر آنرا در یک تنگ بلوری بریزند از پشت آن اشیاء بخوبی دیده میشود

۲- بی بو باشد .

۳- خنک باشد حرارت آب باید کمتر از ۱۰ و بیشتر از ۱۵ درجه باشد درجه حرارت آب اگر زیادتر از ۱۵ درجه باشد رفع تشنگی نمی کند اگر کم از ۱۰ درجه باشد هضم را آشفته میسازد آشامیدن آب یخ مضر است .

جای خواب طفل باید چنان باشد که از سرایت مرض و نفوذ کثافت و گرد و خاک محفوظ بماند
تخت خواب آهنی یا چوبی که پایه های کوتاه و متحرک داشته باشد برای طفل از هر نوع جای خواب
دیگر بهتر است ، اطاق خواب طفل باید پاک و نظیف و بی گرد و غبار و دود و دور از
صداهای سخت و خشن و روشنائی زیاد باشد هوای خفه برای طفل مخصوصاً هنگام خواب ضرر بسیار دارد
جای خواب طفل باید از مادر و دایه وغیره جدا باشد کمترین منفعت این کار آنستکه همه براحت
میخوابند

قسمتی از داد و فریاد طفل طبیعی است لکن بی صدا بودن طفل ممکن است علامت مرض یا نقص
خلقت باشد و دراینصورت باید او را بطبیب نشان داد ، بعض مادران و دایگان بمحض
اینکه صدای گریه و فریاد طفل را میشنوند برای آنکه او را از صدا بیندازند فوراً باو شیر میدهند یا از ترکیبات
افیونی چیزی باو میخورانند ، این کار برای نوزادان مخصوصاً در شب و موقع خواب بسیار خطرناک است
بهترین وسیله برای آرامش اطفال و جلوگیری از گریهٔ آنها منظم داشتن خورد و خواب و پوشاک
و دقت در امور مزاجی آنهاست وگرنه شیر دادن بیموقع و تکان دادن طفل و صداهای ناهنجار که
بعضی برای خواب کردن او معمول میدارند بیشتر باعث بیقراری و ناآرامی میگردد ،
بعضی مدت خواب اطفال نوزاد را درصورتیکه سالم باشند اینطور معین کرده اند که در آغاز
ولادت باید نه دهم شبانروز بخوابند و از شش ماهگی دو سوم شبانروز و هرچه بزرگتر میشوند از

پرهیز مناسب نیست

۵- آب آشامیدنی نباید میکرب داشته باشد و گرنه بیماریهای خطر
ناک از قبیل حصبه و وبا و اسهال خونی میشود هنگام انتشار این بیماریها
را باید جوشانید و آشامید زیرا بواسطه جوشاندن میکرب آن از بین میرود

حصبه

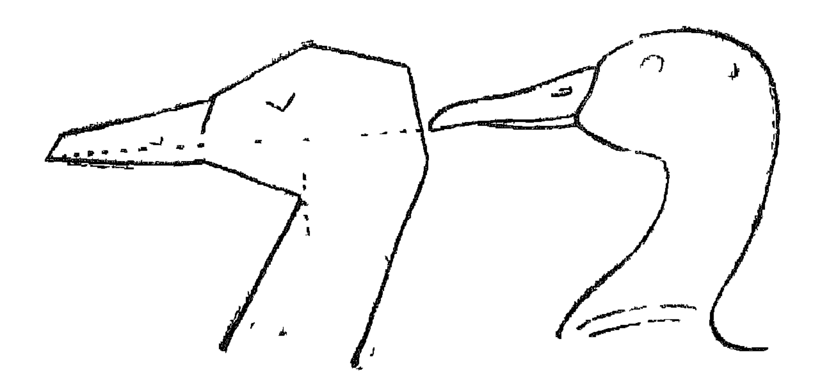
حصبه مرضی خطرناک است که هر سال عده ای از مردم را هلاک میکند این مرض
در تمام سال هست و غالبا در بهار و تابستان شدت میکند.

علامت مهم حصبه تب شدیدی است که قطع نمیشود و اغلب دو تا سه هفته طول
میکشد و در هفته دوم بیماری دانه های کوچک که اندکی سرخ رنگ است در
روی سینه و شکم و پهلو ظاهر میشود

حصبه از امراض ساری است و سبب بروز و سرایتش میکربی مخصوص است
که اغلب با آب یا سبزی خوردنی داخل بدن میشود و در معده و روده پرورش
مییابد و روده ها را مجروح میسازد آب هنگامی بمیکرب حصبه آلوده میشود که لباس
اطراف مریض مبتلا بحصبه را در آن بشویند و سبزی خوردنی هنگامی آلوده
میشود که با آب آلوده بمیکرب حصبه آبیاری و یا با خاک ناپاک کود داده شود

جات گوارا باشد - گوارا بودن آب بواسطه وجود نمکهای معدنی و گازهائی است
که در آن حل شده است آب جوشیده چون گاز ندارد(1) بی مزه است برای اینکه
هوا دوباره داخل آن شود باید آب جوشیده را در ظرف دهان گشادی دور از
گرد و خاک نگه دارند و یا در ظرف پاکی بریزند و خوب تکان بدهند اگر نمکهای محلول
در آب (مثل گچ، گل سفید، نمک طعام) در آب زیاد باشد (بیش از نیم گرم در هزار گرم آب)
آب سنگین است و آشامیدنش خوب نیست در چنین آبی صابون خوب کف
نمیکند و سبزی پخته نمی شود و بدین سبب برای شستشو و پخت و

(1) موقعی که آب جوش شد تمام هوای محلول در آن با بخار آب خارج میشود.



آب چاه - آب قنات

آب چاه - آبی که از زمین فرو میرود و مجاری راه ندارد و مخزنهای زیرزمینی درست میکند و فقط بوسیله کندن چاه میتوان از آن استفاده کرد آب چاه چون از طبقات خاک گذشته و صاف ولی میکرب شده پاک و سالم است و چاه هر قدر گودتر باشد آب آن پاک تر است ولی چون بی حرکت است هوای محلول در آن کمتر از آبهای جاری است برای اینکه آب چاه همیشه پاک باشد و آلوده نشود باید نکات زیر را رعایت نمود

۱- آب را با تلمبه باید از چاه بیرون آورد تا چیزهای آلوده بچاه نیفتد و آنرا آلوده نکند .

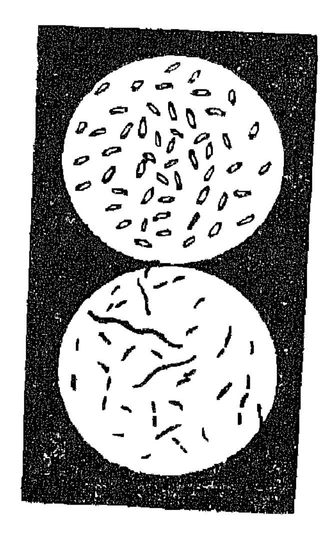
۲- بدنه چاه را باید دست کم تا عمق شش متر با سنگ و آهک و ساروج یا سیمان بپوشانند تا آبهای آلوده سطح زمین در آن نفوذ نکند و از بدنه چاه در آب داخل نگردد .

۳- چاه مستراح و چاههای کثیف دیگر نزدیک چاه آب نباشد زیرا ممکن است آبهای کثیف و میکرب دار به آن نفوذ کند .

آب قنات - آب قنات مانند آب چشمه است و چون جریان دارد هوا

مگس هم که غالبا در نقاط ناپاک و در چیزهای پلید می نشیند میکرب حصبه را از نقطه ای بنقطه دیگر میبرد سبب انتشار مرض میشود .

در هنگام بروز حصبه برای اینکه از گرفتاری بمرض محفوظ باشیم باید آب پاکیزه بیاشامیم و از خوردن سبزی خام و میوه ناشسته بپرهیزیم و غذاها و مواد خوردنی را در محلی نگاه داریم که مگس بدان راه نیابد بهترین وسیله محفوظ ماندن کوبیدن از ضد حصبه است حصبه کوبی شخص را تا مدت دو یا سه سال از ناخوشی حصبه محفوظ میدارد پس از آن اگر بار دیگر حصبه شیوع یابد باید بار دیگر حصبه کوبی کنند .



پرسش - حصبه چه مرضی است ؟ - علامت مهمش چیست ؟ - سبب درد سر امش چیست ؟ - آب چگونه آلوده بمیکرب حصبه میشود ؟ - سبزی خوردنی چگونه ؟ - مگس چگونه سبب انتشار حصبه میشود ؟ - برای محفوظ ماندن از ابتلای بحصبه چه باید کرد ؟ - بهترین وسیله این امر کدام است ؟

پاک مانند آب چشمه و قنات در آن سیمدارند و مجرائی هم که از آن آب میآید پاک و پاکیزه و دیواره های آن غیر قابل نفوذ باشد تا آبهای کثیف خارج داخل آن نگردد.

در نقاطی که آب قنات و چشمه در مجراهای سرباز جاری است باید مراقبت کنند که خاکروبه و کثافات و لجن در آن نریزند و لباس نشویند.

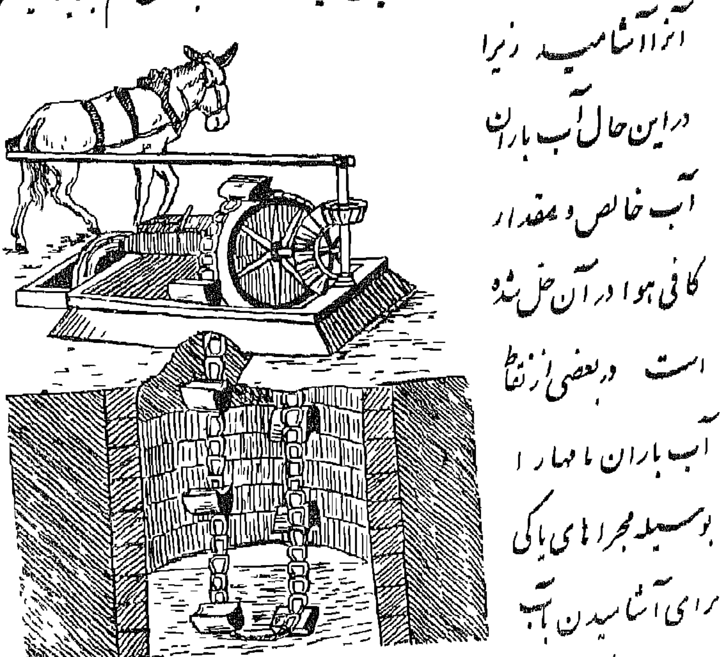
یخچال و آب یخ - گاهی آبی که در یخچال ها میبندند کثیف و میکربهای از آن در موقع خوردن یخ میکربها داخل بدن میشوند و شخص را بیمار میسازند یخ اگر از آب پاک و بی میکرب تهیه شده باشد بی خطر است اما اگر چنین نباشد بجای خوردن یخ باید ظرف آب را کنار یخ بگذارند تا خنک شود و هیچ را در آب نیندازند.

بیماریهای اطفال

خردسالان ممکن است باندک آسیب بیمار شوند اندک سرما خوردگی یا بی مراقبتی در غذای اطفال باعث ناخوشی آنها میشود علاوه بر این پاره ای از امراض هست که اطفال عموماً بدانها مبتلا میشوند مانند آبله و سرخجه «سرخک» امثال آنها.

بیشتر در آن حل میشود برای استفاده از آب قنات همان دستورهائی که درباره آب چشمه و چاه داده شد رعایت کنند .

آب باران – آب باران خالص ترین آبهای طبیعی است قطرات نخستین باران چون شامل ذرات گرد و غبار و میکربهای هوا است برای آشامیدن مناسب نیست اما پس از نیمساعت که باران منظم بارید میتوان آنرا آشامید زیرا در این حال آب باران آب خالص و مقدار کافی هوا در آن حل شده است در بعضی از نقاط آب باران ما بهار را بوسیله مجراهای پاکی برای آشامیدن با آب



انبارهای بزرگ که دیوارهای آن غیر قابل نفوذ باشد میاندازند

آب انبار – آب آب انبار برای آشامیدن ضرری ندارد بشرط اینکه آب



آبله

آبله مرضی است خطرناک و سرایتش شدید و سریع است پیش از آنکه آبله کوبی متداول شود هر سال هزاران کس از آبله میمردند و یا کور و آبله گون میشدند اما امروز خطر این مرض مرتفع گردیده و در نقاطی که آبله کوبی مجری است جز بطور ندرت دیده نمیشود

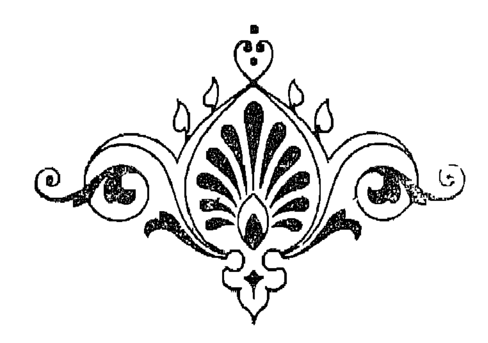
بهترین وسیله محفوظ ماندن از آبله کوبیدن مادهٔ ضد آبله است هر کس باید در مدت عمر سه نوبت آبله کوبی شود (۱) یک نوبت در سال اوّل عمر (معمولاً از دو ماهگی بعد)

(۱) مایه آبله را از بدن [illegible] میگیرند و کوبیدن آن انسان را تا دو سال از گرفتن مرض مصون میدارد.

شرط مهم معالجهٔ هر بیمار مخصوصاً اطفال خرد سال وجود پرستار دانا و مهربان است و مقصود از پرستاری این نیست که برای مریض بیتابی و گریه و زاری کنند یا دائم چیزی باو بخورانند

بسیاری از مادرانرا دیده ایم که چون طفلشان بیمار میشود در موقعیکه باید اورا از خوردن غذا پرهیز دهند پیوسته سعی دارند که چیزی باو بخورانند و عذرشان اینست که میخواهیم مزاج طفل قوّت داشته باشد غافل از اینکه خوردن غذا در بعض موارد معده را خسته و مزاج را ضعیفتر میسازد .

دوا و غذای مریض باید بدستور طبیب باشد .



گرمای تابستان قطع شیر مناسب نیست و ممکن است باعث خطر گردد

از این جهت است که پزشکان مادر کودک را از شیر در این موسم هر چند بیش از یک سال داشته باشد منع مینمایند و فصل پائیز و زمستان را برای این کار مناسبتر میدانند .

طفلی که از شیر باز گرفته شده است نمیتواند مانند اشخاص بزرگ همه گونه غذا را هضم نماید و تا مدتی باید تغذیه او از روی قواعد معینی انجام گیرد در ابتدا غذای طفل باید بسیار سبک و ساده و ممزوج با شیر باشد و بهترین غذا در اینموقع عبارتست از بچه رقیق آرد برنج یا آرد جو و امثال آنها[۱] با شیر و شکر بدین ترتیب که دو قاشق قهوه خوری آرد در صد گرم شیر سرد بریزند و مقدار ده یک شیر شکر مخلوط کنند و آنگاه بر آتش ملایم قریب نیم ساعت بجوشانند و این مطبوخ را با گرمی مناسبی بطفل دهند و ممکن است بجای شیر آبگوشت مرغ یا بره بکار برند بدیهی است که هر قدر طفل بزرگتر شود مقدار آرد را بنسبت بیشتر باید کرد و از سال دوم ممکن است قریب ده گرم خامه یا کره نیز با غذای مذکور مخلوط کنند و بهر حال چربی بسیار مضر است

۱ - آردها که برای تغذیه اطفال بکار میرود عبارتست از : - آرد برنج ، آرد جو ، آرد و سفید نشاسته ، آرد سیب زمینی آرد رشته فرنگی ، آرد عدس ، آرد لوبیا ، آرد ذرت و مادام که آرد جو یا سیب زمینی اعتراض به تشخیص داده

نوبت دیگر در ده سالگی و نوبت سوم در بیست سالگی در فاصله این سه نوبت هم هر وقت آبله شیوع پیدا کند بهتر آنست که آبله کوبی کنند

بعد از بیست سالگی کوبیدن آبله چندان لازم نیست زیرا مزاج انسان غالباً تا بیست سالگی مستعد گرفتن آبله است ولی در مواقع شیوع آبله کوبیدن آن ضرر ندارد بلکه مفید هم هست ،

پرسش - آبله چگونه مرضی است ؟- وسیله محفوظ ماندن آن کدام است ؟- هر کس در مدت عمر چند دفعه باید آبله کوبی شود ؟

باز گرفتن اطفال از شیر

مرسوم است که اطفال را در میان ماههای دوازدهم و شانزدهم از شیر باز میگیرند ولی این کار نباید یکباره و بدون مقدمه انجام گیرد بلکه لازم است طفل را از ماه ششم بتدریج بخوردن غذاهای مناسب و زود هضم معتاد سازند تا دستگاه هاضمه او متدرجاً قوت گیرد و بتواند هر غذائی را هضم کند و آنگاه او را از شیر باز دارند .

باز گرفتن از شیر و تغییر وضع غذا باید در موقعی صورت گیرد که فصل و هوا مناسب و مزاج طفل نیز سالم باشد در اوقاتی که طفل دندان بر میآورد و همچنین در موسم شدت

۷- ز کوشش به هر چیز خواهی رسید — به هر چیز خواهی کماهی رسید

۸- برو کارگر باش و امیدوار — که از یأس جز مرگ ناید ببار

۹- گرت پایداری است در کارها — شود سهل پیش تو دشوارها

(ملک‌الشعراء بهار)

۱- **پرسش**- چشمه آب در راه به چه خورد و چه تدبیری اندیشید؟- چه نتیجه گرفت؟- معنی بیت سوم چیست؟- به چه مناسبت میگوید (رود شد سیلی)؟- ابجد را استاد و آرام کرد) یعنی چه؟- گران چند معنی دارد؟- در بیت سوم به چه معنی آمده است؟- مقصود این حکایت چیست؟- برای موفق شدن بکاری چند چیز لازم است؟- (برای جواب این سؤال سه بیت آخر این قطعه را بازخوانید)- آیا این چند چیز در بیت ششم جمع است؟-

۲- معنی لغات ذیل را بگوئید و هرکدام را در دو جمله استعمال کنید

۱- کرم- کریم- اکرام

۲- کوشش- کوشا- کوشیدن

۳- کاوش- کاویدن

۴- یأس- مأیوس

۵- سهل- سهولت- تسهیل

آب بعض میوه ها از قبیل انگور و نارنگی و پرتقال و لیموی شیرین را میتوان از چهار ماهگی بطفل داد و نیز بعض خوشابهای[1] رقیق و همچنین زرده تخم مرغ آمیخته با شیر بمقدار مناسب میتوان باطفال پس از سن یکسالگی داد بشرط اینکه طبیب منع نکرده باشد. از دادن گوشت باطفال تا سی ماهگی خودداری باید کرد و بعض اطبا از بیست ماهگی دادن مقدار کمی گوشت مخصوصاً گوشت ماهی تازه را تجویز مینمایند

اطفال را از ماه هیجدهم تا سی ام در هر شبانروز باید چهار مرتبه مطابق جدول ذیل غذا داد

غذای اول بین ساعت ۷ تا ۸ صبح یک استکان آرد جو یا آرد سفید با شیر

غذای دوم بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ صبح آش سبزی و یا کمی ماهی تازه و آب بعض میوه ها

غذای سوم میان ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر کمی سرشیر یا خامه با یک زرده تخم مرغ آمیخته با شیر

غذای چهارم میان ساعت ۶ تا ۷ بعدازظهر آش مرکب از شیر و کمی سبزی با خوشاب و سیب - در این چهار نوبت غذا باید تقریباً باندازه یک بطری شیر بمصرف رسیده باشد و آنچه شیر ساده داده میشود از این مقدار مستثنی است .

نعناع یا پونه یا رازیانه و همچنین چای کم رنگ برای اطفالی که تقریباً یک سال و نیم دارند ضرری ندارد مگر آنکه طبیب نهی کرده باشد ولی امثال اینگونه آشامیدنیها را نباید نزدیک خواب بطفل داد چه ممکن است مایه بیخوابی و سبب ناآرامی گردد.

۱- آب میوه پخته

۵- از شستن البسه و ظروف مریض در آب جاری و در استخر و حوض آب و مانند آن خودداری کنند.

۶- مردمان متفرقه اگرچه از خویشان و دوستان بیمار باشند بدون اجازه پزشک باطاق بیمار نروند و بیش از مدتی که پزشک معین میکند نزد او نمانند.

۷- از راه یافتن شپش و کیک و دیگر حشرات بلباس یا رختخواب مریض و از راه یافتن پشه و مگس باطاق وی بوسائلی که مقتضی و مفید است جلوگیری کنند.

و اما دستوراتی که عموم باید مجری دارند بدین قرار است.

۱- هنگام بروز هریک از امراض ساری مایه ضد آن مرض را در صورتیکه وجود داشته باشد بخود تزریق کنند.

۲- آب آشامیدنی را اگر از پاکیزه بودنش مطمئن نباشند بجوشانند و بیاشامند.

۳- ظروف غذا را همیشه پاک و پاکیزه نگاه دارند.

۴- غذاها و مواد خوردنی را در محلی جای دهند که مگس بدان راه نیابد.

۵- پیش از غذا خوردن دستها را با صابون و آب بشویند.

بهداشت در بیماریهای ساری (واگیر)

در هر محل که یکی از بیماریهای ساری بروز کند همه ساکنان آن محل مخصوصا کسانیکه با اشخاص مبتلا سر و کار دارند باید از حفظ خود و دیگران بکوشند و برای جلوگیری از سرایت مرض دستورهای پزشکان را بکار برند.

۱- بیمار را در صورتیکه نتوانند بمریضخانه ببرند در اطاق مخصوص جای دهند و نگذارند دیگران باطاق او رفت و آمد کنند.

۲- هر وقت از اطاق بیمار بیرون بیایند دستهای خود را با صابون بشویند و پس از آن الکل بمالند اگر با صابون سوبلیمه و مانند آن که کشنده میکرب است بشویند دیگر لازم نیست الکل بمالند.

۳- لباس و دستمال و حوله و ملافه رختخواب مریض و مانند آنرا در صندوق مخصوص جای دهند که چیزهای دیگر از آنها آلوده نشود در موقع شستن نخست محلولی کشنده میکرب از قبیل محلول اسید فنیک بآنها بزنند و پس از آن با آب پاکیزه بشویند و یا آنها را در آب بجوشانند.

۴- ظرف مدفوع بیمار را با ماده ای که میکرب را میکشد از قبیل کرئولین و کات کبود پاکیزه سازند و پس از آن بشویند.

تأثیر آب در سطح زمین

جوی و نهر و رود

هنگام ریزش باران و آب شدن برف آب از کوهها سرازیر میشود و خاک نرم را میشوید و میبرد و قلّه ها و دامنه های کوه را صاف میکند .

در جاهائی که سراشیبی کوه زیاد و نیست آب در حال جریان رشته رشته میشود و هر رشته مقداری ریگ و سنگریزه و دیگر مواد زمین را از جای میکند و راهی برای خود میشکافد .

رشته های متعدد آب از کوه سرازیر میشوند و چشمه ها و جویبارها درست میکنند جویها رفته رفته بهم می پیوندند و از پیوستن آنها نهرهای کوچک و بزرگ بوجود میآید .

نهر از جوی پرآب تر و پر زورتر است و گذرگاهی پهن تر لازم دارد و نه تنها سنگریزه و خاک بلکه قطعات سنگ بزرگ را از جای برمیکند و میغلطاند

ریگها و سنگپاره های خرد و درشت که در آب نهر غلطان میباشند در راه

۶- شیری که خوب جوشانده نشده و همچنین سبزی خام و میوهٔ ناشسته و گوشتی که خوب پخته نشده است نخورند.

۷- حشرات مخصوصاً مگس را باطاق راه ندهید

۸- بدن و مزاج را بوسیلهٔ ورزش و گردش در هوای آزاد نیرومند دارند.

پرسش - در محلی که بیماری عمومی بروز کند ساکنین محل و اطرافیان بیمار چه باید بکنند؟ - چه دستورالعمل را باید پرستاران اطراف بیمار بکار برند؟ - علت کارهای ذیل را بیان کنید: جای دادن بیمار در اطاق مخصوص - شستن دستها در وقت بیرون آمدن از پیش بیمار - صندوق مخصوص جای لباس و دستمال و حوله مریض - پرهیز از شستن لوازم مریض در آب جاری و در استخر و حوض و امثال آن - جلوگیری از راه یافتن شپش بلباس یا رختخواب مریض - جلوگیری از ورود مگس و پشه باطاق مریض - دستورهائی را که تمام ساکنان محل باید بکار برند بیان کنید. - علت کارهای ذیل را بگوئید: جوشانیدن آب آشامیدنی - پرهیز از خوردن سبزی خام - جدیت در دفع مگس - نیرومند داشتن بدن بوسیله ورزش و گردش در هوای آزاد -

مردی با لوحهٔ برنجین

در زمان سلسلهٔ هخامنشی یونان بسیار معروف امّا بشهرستانهای بسیار تقسیم شده بود هر شهرستانی حکومتی جداگانه داشت وگاهی اتفاق میافتاد که شهری با شهری بجنگ برمیخاست .

نام یکی از شهرهای یونان اسپارت بود . مردمان این شهر ساده زندگی میکردند ، بزر وسیم هیچ اعتنا نداشتند . در جنگ نیم تنه‌ای میپوشیدند ، سپر وشمشیر و نیزه داشتند وکلاه خود براقی بسر میگذاردند .

جوانان خود را چنان تربیت میکردند که تند بدوند ، خوب کشتی بگیرند ، مشق سپاهیگری کنند ، از گرسنگی وتشنگی وخستگی زبان بشکایت نگشایند ، پای برهنه بر زمینهای ناهموار راه بروند ، هرگز لباسهای فاخر نپوشند وغم وشادی خود را ابراز ندارند ، عجب اینکه مردم این شهر دوشیزگان را هم برای آنکه بدنشان زیبا و محکم و چابک شود در دو و کشتی شرکت میدادند .

وقتی شخصی کلمنز نام بر آنها پادشاهی میکرد . روزی خادم پادشاه خبر آورد که غریبی بر در است و لوحهٔ نو ظهوری در دست دارد که شکل کوهها

بیکدیگر میخورند و سائیده و صاف و کوچک میشوند و از ذرّاتی که از آنها جدا میشود شن بوجود میآید نهر از وسط درّه های پر خم و پیچ و بلندی و پستی و سنگهای بزرگ میگذرد و چون بته درّه یا زمینی که نسبةً صاف است برسد موادّیکه با آن میباشد بنای فرو نشستن میگذارد باین ترتیب که نخست قطعات سنگ بزرگ و بعد از آن سنگپاره ها و پس از آن ریگها و سنگریزه ها و بعد از همه ذرّات شن و خاک در ته آب می نشیند و مقداری زیاد از ذرّات شن و خاک و ریگ همچنان با آب نهر میرود و داخل رودخانه میشود .

از پیوستن نهرها رود بوجود میآید رود در زمینهای پرنشیب خاک و سنگ را از جای میکند و زمین را میشکافد و راهی عمیق و فراخ که برودخانه موسوم میباشد میسازد بیشتر رودها پس از عبور از زمینهای پست و بلند آخر بدریا میرسند و در نقطهٔ که مصبّ رود نامیده میشود بدریا میریزند .

آب رودخانه بسه مقدار زیادی هوا و موادّ معدنی و حیوانی و نباتی و میکرب دارد آب رودخانه ای که از شهر و ده میگذرد و اهالی ساداتی زباله و مدفوعات در آن میریزند و یا لباس در آن میشوئید خوردنی نیست مگر آنکه تصفیه یا جوشانیده شود .

ندیده بود . کلمنز روی بمرد غریب کرد و گفت چه میخواهی و این لوحه برنجین چیست ؟ مرد جواب داد : ای پادشاه من مانند تو یونانی هستم و با جمعی یونانیان در آن ور دریا زندگی میکنیم دشمن ما و شما پادشاه ایران است بسیاری از همشهریان را در شورش پایتخت خویش بزندان افکنده است

یکی دو ماه پیش قاصدی از جانب پدر زن من که بزندان پادشاه ست رسید و گفت سر مرا بتراش و آنچه بر آن نوشته است بخوان چه بهر طریق دیگر میخواست پیغام بیاورد گرفتار جاسوسان پادشاه میشد .

چنین کردم نوشته بود وقت است که یاران را گرد آوری و بر پایتخت شاهنشاه ایران بتازی اگر موفق شدی بر ثروتی بی کران دست خواهی یافت .

کلمنز گفت این بمن چه مربوط است ؟ مرد غریب جواب داد که ای سرور محترم ما گروه یونانیان دور از وطن ضعیف هستیم و در برابر پادشاه ایران تنها نمی توانیم ایستادگی کنیم اگر با ما یاری کنی تا بر او پیروز آئیم همه ثروت سرشارش از آن تو خواهد شد .

کلمنز پرسید این لوحه برنجین چیست ؟ مرد غریب گفت اجازه بفرمائید

درودها بر آن کنده شده و بار میخواهد . کلمنز پس از اندک تأمل فرمود تا او را



درآورند . مرد غریب با لوحهٔ عجیب خود وارد شد تا آن زمان کسی چنین لوحه‌ای

توانگر مد نزدیک قصر بنا شده است .

هرچه جنگ کرده باشی هرچه غنیمت آورده باشی دربرابر جنگ و مال و دولت شاهنشاه ایران هیچ است . اگر براو غلبه یافتی یکتا شهریار آسیا خواهی شد .

مرد غریب همه اینها را با آب و تاب بسیار برای پادشاه اسپارت آورد ، اما چنانکه گفتیم مردمان اسپارت بمال چندان دلبستگی نداشتند کلمنز هم از اهل اسپارت بود و همین خوی داشت . کلمنز بمرد غریب خطاب کرد که برو دست روز دیگر بار آ تا آنچه مصلحت است بتو بگوییم .

مرد غریب لوحه را برداشت واز در خارج گشت .

کلمنز دراین مدت باخود اندیشید که چه کند و یونانی را چه جواب گوید

روز سوم مرد غریب با همان لوحهٔ برنجین بحضور پادشاه اسپارت رسید

این بار همینکه نظر کلمنز باو افتاد پرسید : لشکرکشی چند ماه طول میکشد؟

یونانی که منتظر چنین سؤالی نبود و باکمال مهارت انگشت خود را بر نقشه بهر سمت تمام سیر داده بود تکانی خورد و زبانش لکنت گرفت عاقبت بکلماتی شکسته بسته گفت این لشکرکشی سه ماه بیشتر طول نخواهد کشید

سخنم بپایان برسد تا عرض کنم. اسلحه ایرانیان تیر و کمان است - شلوار
میپوشند و سربندی بشکل عمامه می بندند البته آوازهٔ چابک سواری و کمانکشی
و راستگوئی آنها بگوش تو رسیده است. از هر که در دنیا تصور کنی غنی تر
طلا و نقره فراوان - گنجهای بی پایان - لباسهای زربفت - چهارپایان بسیار
و غلامان بی شمار دارد. دیری نمیگذرد که تو صاحب این همه خواهی شد.
اکنون باین لوحهٔ برنجین نظر کن که چه آسان از اسپارت بشوش میتوان رفت.
در این هنگام مرد غریب انگشت خویش را برروی نقشه از مکانی بمکان دیگر
بشتاب لغزاند مبادا آنکه دوری راه و درازی مدت شاه را ملول سازد
تا بشهر شوش رسید. گفت این پایتخت شاهنشاه ایران است که بر تپه‌ای
قرار گرفته است. تالارهای وسیع پرستون دارد و بر سر هر ستونی پیکر
گاومیشی است. دیوارهای تالارها همه بکاشیهای خوشرنگ زینت شده و بر
هر یک صورت تیراندازی نقش شده است. سقف تالار از زر ناب است.
دو شیر یکی برنگ زرد و دیگری کبود در دو طرف درگاه قصر جلوه گری میکنند.
خلاصه قصر شوش از عجایب است از طلا و نقره و جواهر پر است گرداگرد قصر
گنجهای فراوان پنهان است. خانه های بزرگان و رعایای کشور که همه

سی هزار تومان میدهم - چهل هزار تومان میدهم نه غلط گفتم پنجاه هزار تومان میدهم . دخترک که تا این زمان ساکت بود مهر خاموشی از لب برداشت وگفت پدرجان برخیز تا از این اطاق باطاق دیگر برویم . این مرد نابکار میخواهد ترا بتعارف بفریبد . پادشاه دست دخترک را گرفت و باطاق دیگر رفت .

یونانی مدتی تنها ماند عاقبت لوحهٔ برنجین را برداشت و مأیوس از در قصر خارج گشت و زود شهر اسپارت را ترک گفت مدتی برآمد . یونانی شهری دیگر را بضد پادشاه ایران بشورانید . در این کشمکش خود کشته شد و یونانیان دیگر هم مغلوب شدند و از دست شاه ایران گوشمالی سخت خوردند .

پرسش - یونان را در نقشهٔ اژدیا پیدا کنید . آیا کشور یونان بزرگتر است یا ایران ؟ چند طرف یونان را آب فرا گرفته است ؟ . ایران را چند طرف آب گرفته است ؟ شهر اسپارت در کدام قسمت یونان است ؟ اگر بخواهید از شهر خود بشهر اسپارت بردید از کدام راه و بچه وسائل میروید ؟ اسلحه ایرانیان امروز چیست ؟ سربازان امروز ایران چگونه لباسی میپوشند ؟ اسلحه آنها در قدیم چه بوده ؟ لباسشان چگونه بوده است ؟ آیا هیچ عکس یا مجسمه سرباز قدیم ایران را دیده اید ؟ اگر چنین عکسی

کلمنز دیگر اجازه سخن باو نداد و گفت این چه یاوه است که میگوئی
چگونه سپاه لشکری را از خشکی و دریا بجنگی برم که پایانش معلوم نیست،
زود از خانه من و شهر من دور شو و بیش از این درنگ مکن . یونانی خواه نا
خواه از حضور شاه اسپارت غایب شد اما بفکر حیله و رنگی دیگر افتاد

در آن ایام عادت مردم اسپارت بر این بود که اگر غریبی با شاخی
زیتون بخانهٔ یک تن اسپارتی وارد میشد صاحبخانه مکلف بود او را بپذیرد
و بسخنانش گوش دهد .

چندی گذشت یونانی مکار بلباس فقیری درآمد و با شاخی زیتون بقصر
پادشاه آمد . این بار کلمنز تنها نبود . دخترکی داشت نه ساله باهوش ،
زیبا مؤدب . یونانی مدتی صبر کرد بلکه دخترک از خدمت پادشاه دور شود
کلمنز دانست که چرا یونانی سخن نمیگوید . گفت بگو آنچه میخواهی - دخترک
رفتنی نیست یونانی پس از آنکه گفته های پیشین را یاد کرد خواست او را
بپول بفریبد گفت چه لازم که بانتظار فتح و پیروزی بنشینی تا دولتمند شوی،
همینکه قول یاری دادی ده هزار تومان نقد بتو خواهم داد .

کلمنز قبول نکرد . یونانی بتندی برآشفت که بیست هزار تومان ، هرسهم

تصفیه آب

چنانکه در درسهای پیش گفته شد آبهای طبیعی غالباً آلوده است و خوردنی
نیست ولی میتوان آب آلوده را بوسایلی تصفیه و قابل آشامیدن کرد .

برای تصفیه آب در خانه ها باید در ته
خمره یا تغار صفحهٔ چوبی که سوراخهای
ریز داشته باشد بگذارند و روی
آن طبقاتی از شن و ماسه و زغال
چوب بریزند تا آب از آنها عبور
کند و در ته ظرف جمع شود و بوسیله
شیری آنرا بردارند چون ضخامت
طبقات اینگونه ظرفها خیلی کم است
منفذهای آنها گرفته میشود و باید زود بزود آنها را تجدید کرد

در بعضی قسمتهای ایران برای تصفیه آب ظروفی سفالین دارند موسوم بحب
و حبانه آب را در حب میریزند و حبانه را در زیر آن قرار میدهند آب کم کم
از سوراخهای بسیار ریز حب تراوش میکند و قطره قطره بحبانه میریزد و

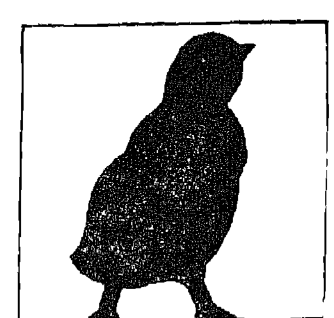
در کتاب تاریخ‌تان است به دقت به لباس و اسلحه سربازان نگاه کنید . عکس یک سرباز قدیم ایرانی را با مداد روی کاغذ بکشید . مقابل آن عکس یک سرباز ایران کنونی را هم بکشید .

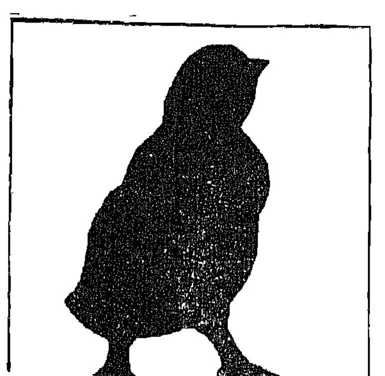
حکایت بالا را در کلاس برای همشاگردان خود نقل کنید .

حکایت بالا را شخصی یونانی در کتاب خود نوشته است و ما مختصر آنرا برای شما در اینجا بزبان فارسی درآورده‌ایم تا بشنوید دیگران درباره ما چه گفته‌اند . آیا این نویسنده یونانی از ایرانیان تعریف کرده است یا نه ؟ چه صفات خوبی به ایرانیان قدیم نسبت داده است ؟

کار دستی و نقاشی

از کاغذ چهارگوش جوجه‌های کوچک و بزرگ درست کنید و از روی آن نقاشی کنید و رنگ آمیزی نمایید .





شدت سرازیر میشود و درچنین حال آنرا سیل گویند .

سیل هرگاه شدت بیابد قطعه های بسیار بزرگ سنگ ، درختان کهن سال وتنومند را از کوه برمیکند وبطرف دره وجلگه سرازیر میشود .

سیلاب در بعض اوقات وارد رودخانه یا شط میشود وآب رودخانه بسرعتی شگفت انگیز از مجرای طبیعی وعادی خود بالا میآید بالاآمدن آب در پاره از مواقع چنان شدت پیدا بکند که شهر یا قصبه که در نزدیکی رود است داخل میشود وکوچه ها وخیابانها وخانه ها را فرامیگیرد وموجب خرابی عمارات وهلاک مردم وحیوانات میشود .

جلوگیری از خطر سیل کاری دشوار است ، در بعض شهرها وقصبات معمول اینست که سد میسازند ویا در دامنه های سیلخیز کوه درختان بسیار بزرگ محکم ریشه میکارند فایدهٔ این کار آنست سیلاب که بدرختان انبوه برسد از هم جدا و پراکنده وزور وقوتش کاسته میشود در بعض دهات ایران برای حفظ کاریز از آفت سیل سدی از خاک در جلو کاریز میسازند .

برای محفوظ ماندن از بلای سیل بهتر آنست که در جاهای سیلگیر منزل نکنند وکسانیکه میخواهند در نزدیکی رودخانه و دامنه های سیلخیز خانه بسازند شهر وآبادیها

و قابل آشامیدن میگردد .

تصفیه آب بوسیله چاههای نافذ - درکنار رودخانه ها چاههای نسبةً عمیقی میکنند . آب رودخانه درعبور از ضخامت طبقات بین چاه و رودخانه تصفیه میشود و کم کم داخل چاه میگردد برای اینکه آبهای آلوده سطح زمین داخل چاهها نگردد باید مراقب بود که دراطراف چاه شکافی نباشد . بدنهٔ چاه را هم تا عمق شش هفت متر باید غیرقابل نفوذ کرد تا ازقسمتهای عمیق چاه آب نفوذ کند وبخوبی تصفیه گردد .

تصفیه آب بوسیله پرمنگنات دوپطاس - سه گرم پرمنگنات دوپطاس برای تصفیه صد لیترآب کافی است ولی آب قدری قرمز میشود . برای برطرف کردن قرمزی آن باید آبرا ازصافی زغال عبور دهند و یا اینکه قدری چای ویا چند حبه قند درآن بریزند .

تاثیرآب درسطح زمین (۳)

سیل

دردامنه های بسیار سراشیب هنگام بارانهای شدید آب بجای آنکه رشته رشته وپراکنده گردد روی یک نقطه میگذارد و ازآن نقطه بسرعت و

بار بیایند و در زندگانی عاجز و سست رای خواهند شد .

خردسالان را همیشه باید با قطعه‌ها و حکایات شیرین و دلپذیر سرگرم نمایند
وجداً از افسانه‌های دروغ و ترسناک احتراز جویند .

بچه غالباً کنجکاو است و پیوسته میخواهد چیزی بفهمد و هر چه پدر و مادر در جواب
سؤالهای او میگویند باور میکند و بخاطر میسپارد بنابراین باید جواب او را مطابق
واقع داد و در جائیکه مصلحت اقتضا کند گفتن «نمیدانم» بهتر از اینست که ذهن
طفل را از دروغ و چیزهای بی اساس پر سازند .



خود را در زمین بلند که سیلگیر نباشد بنا کنند و در اطراف شهر یا قصبه جویها
وخندقهای عمیق درست کنند تا سیلاب در آنها داخل شود و به آبادی صدمه
و آسیب نرساند .

تربیت و تعلیم اطفال

بالاترین وظیفهٔ مادران تربیت اطفال است بیشتر اخلاق و عادات
خوب و بد اکتسابی است که از آغاز کودکی در اشخاص جایگزین میگردد و بزرگترین که
سبب پیدایش آنها پدر و مادر و افراد خانواده اند .

مادران نباید در باب تربیت کودکان بهانهٔ اینکه هنوز خردسالند و چیزی
نمی فهمند کوتاهی کنند و بخیال خود تربیت آنها را بروزگار جوانی و بزرگی واگذارند
زیرا انسان در بچگی بیش از همه وقت بتربیت نیازمند است .

اطفال را باید از ابتدا بنظافت و پاکیزگی عادت داد و همیشه نزد آنها از پاکیزگی
از اطفال پاکیزه تعریف کرد

ذهن اطفال را نباید با دیو و پری و آدمخوار وغیره آشنائی داد و یا آنها را
از اشیاء وسیاهی وغیره بوحشت انداخت زیرا درنتیجهٔ این اعمال اطفال ترسو

حس و اعصاب حرکت و اعصاب مختلط .

اعصاب حس وسیله ادراک هستند و بتوسط آنهاست که انسان چیزها را

سلسلهٔ اعصاب

در بدن انسان و حیوان رشته های بزرگ و کوچک پراکنده و بیکدیگر مربوط است و دارای مرکزهای اصلی میباشند و حس و حرکت و ادراک بوسیلهٔ آنها انجام مییابد .

هر یک ازین رشته ها را پی و همه آنها را باهم دستگاه پی مینامند ، مرکز این سلسله مغز و مغز تیره است .

مغز در کله جای دارد و مشتملست بر سه قسمت جداگانه و مختلف که بر روی هم واقعند .

قسمت اول بزرگتر و در بالاست و بواسطهٔ شکافی که در وسط دارد بدو قسمت تقسیم میشود .

قسمت دوم کوچکتر است و در زیر قسمت اول پشت کله جا دارد .

قسمت سوم دنبالهٔ مغز تیره است و در زیر مغز کوچک قرار دارد .

مغز تیره یا مغز حرام رشته ایست سفید و بلند که در وسط مهره های پشت است یکسر آن در زیر مغز کوچک و سر دیگر آن پائین مهره های پشت است .

اعصاب برحسب خاصیتی که دارند بدو دسته تقسیم میشوند اعصاب

آرزوی مادر آنست که دخترش بزرگ شود و پاکدامن خانه دار باشد
دختر مهربان و پاکدل باید این آرزوهای مادر را برآورد
هر کس در زندگانی دوستی نزدیک میخواهد تا درد دل خود را با او بگوید فرزند
دوستی مهربانتر از پدر و مادر ندارد که پیوسته خیر او را میخواهند پس شما پدر و مادر را
محرم راز خود سازید و مشکلات خود را نزد آنها برید که اسرار شما را با صداقت
و امانت نگاه میدارند و در رفع اندوه و ملال شما میکوشند .



می‌بیند و آوازها را میشنود و مزه ها و بوها را در می‌یابد و نرمی و درشتی و سردی و گرمی و امثال اینها را حس میکند .

اعصاب حرکت عضلات را ، اراده و فرمان دماغ بحرکت میآورند و بجنبش عضلات دست و پا و سایر اعضاء متحرک میشوند و بمیل و اراده انسان کار میکنند .

تکلیف فرزند نسبت بپدر و مادر

فرزند باید پدر و مادر خود را دوست بدارد و بآنها احترام بگذارد .

هیچکس نسبت بفرزند خود دلسوزتر و مهربانتر از پدر و مادر نیست

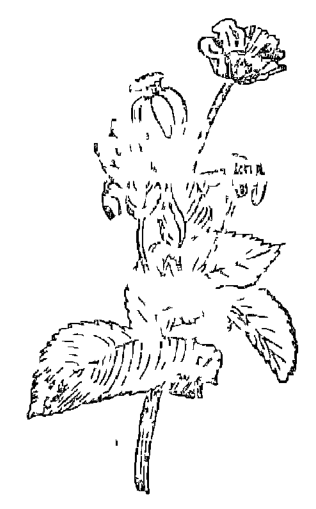
هر پند یا فرمان که پدر و مادر بفرزند میدهند برای آسایش اوست پس وظیفهٔ فرزند آنست که پند و فرمان پدر و مادر بشنود و اطاعت کند و در گاه سخن گفتن با آنها ادب نگاهدارد .

فرزند خوب آنست که چون بزرگ شود پدر و مادر خود یاری کند و همچنانکه آنها ویرا در کودکی پرورده اند او نیز آنها را در پیری و ناتوانی دستگیری کند .

تریاک

بعضی از اشخاص وقتی که بدردی از قبیل درد دندان یا گوش مبتلا میشوند
برای رفع آن تریاک میکشند و نمیدانند که تریاک درد را برطرف نمیکند بلکه





احساس درد را بطور موقت از بین برده و اثر آن که برطرف شد درد پدید میگردد
وشخص دوباره تریاک میکشد و باین طریق رفته رفته تریاک کش یا معتاد میشود
بعضی دیگر از روی هوی و هوس و تقلید رفقا و معاشران تریاکی
خودرا بعادت تریاک کشیدن مبتلا میکنند.

کار دستی

مطابق نقشه پائین از نمرهٔ یک شروع کنید یعنی از مربع مستطیل تا شکل (۹) میتوان یک کلاه کاغذی درست نمود .

جوانی سر از رای مادر بتافت

سرتافتن(۱) - آذر(۲) - تافتن(۳) - مهد - عهد(۴) - مجال - سالار(۵) - سرپنجه(۶)

جوانی سر از رای مادر بتافت — دل دردمندش بآذر بتافت

چو بیچاره شد پیشش آورد مهد — که ای سست مهر فراموش عهد

نه گریان و درمانده بودی و خرد — که شبها ز دست تو خوابم نبرد

نه در مهد نیروی حالت نبود — مگس راندن از خود مجالت نبود

تو آن کودکی از مگس رنجه‌ای — که امروز سالار و سرپنجه‌ای

۱ - پرسش - جوان نسبت بمادرش چگونه رفتار کرد؟ - مادرش چه کرد و با او چه گفت؟

از این حکایت چه نتیجه میگیرید؟

۲ - این حکایت را بزبان خود بگوئید.

۳ - این لغات را معنی کنید و هر کدام را در یک جمله استعمال کنید: تافتن (بمعنی سوزاندن)

سست مهر - فراموش عهد - درمانده - رنجه - سرپنجه

---

(۱) سرتافتن = سرپیچی کردن - (۲) آذر = آتش - (۳) تافتن - گرم کردن (معنی مصراع (دل دردمندش بآذر بتافت) این است دل دردمند مادر را بسوزاند - (۴) عهد = دراینجا بمعنی پیمان است

(۵) سالار رئیس - (۶) سرپنجه = دراینجا بمعنی زورمند است

بدترین اثر تریاک نا توان ساختن بیمار در برابر امراض است (۱) بیماری که ضعیف شد تمام اعضای بدن مخصوصاً اعصاب او بیحس میشود و سستی اعصاب موجب ضعف سایر قوای بدن میگردد

تریاک بدن را لاغر و رنگ صورت را زرد و تیره میسازد و انسان را گوشه نشین و تنبل و در زندگی سست و کار را بیهوده میکند و از انجام کارهای شخصی و خانوادگی حتی از تنظیف بدن و جامه خود باز میدارد و چه بسیار مردمان توانگر و خوشبخت که در نتیجه اعتیاد به افیون فقیر و بدبخت و برای روزانه محتاج شده اند .

پرسش - انسان بچه طریق تریاکی میشود ؟ - تأثیر تریاک از چیست ؟ - بعضی از ضررهای تریاک را ذکر کنید - بعضی از مادران بکودکان خود برای اینکه شب آرام بخوابند دوائی از ترکیبات تریاک میدهند آیا این کار برای آنها مفید است یا نه ؟ - چرا ؟ - چرا باید از معاشرت با اشخاص تریاکی احتراز کرد ؟

---

(۱) این اثر بواسطه ماده ای است که مرفین نامیده میشود و مرفین اعصاب حس و حرکت را بیحس میکند و بطور موقت از کار باز میدارد و بدین سبب جراحان در عملهای دردناک از آن استفاده میکنند

جوانی بانگ بر مادر زد . . . مگر خردی فراموش کردی که درشتی میکنی ؟

چه خوش گفت زالی بفرزند خویش | چو دیدش پلنگ افکن و پیلتن
گر از عهد خردیت یاد آمدی | که بیچاره بودی در آغوش من
نکردی درین روز بر من جفا | که تو شیر مردی و من پیرزن

« گلستان سعدی »

- پرسش - آن جوان بر مادر خود چه کرد ؟ - آنچه گفت مادر دلش برای چه بود ؟ - با چه کلمه فرزند خود را تنبیه کرد ؟ - آیا شیر مادر را است که او را بار آورد ؟ - چرا ؟ - پلنگ افکن و پیلتن و شیر مرد را معنی کنید ؟

حواس خمسه

انسان مانند اغلب حیوانات دارای پنج نوع حس است که آنها را حواس خمسه گویند . حواس خمسه لمس و شم و ذائقه و سمع و باصره است و آنها را لامسه و شامه و ذائقه و سامعه و باصره نیز گویند .

لامسه

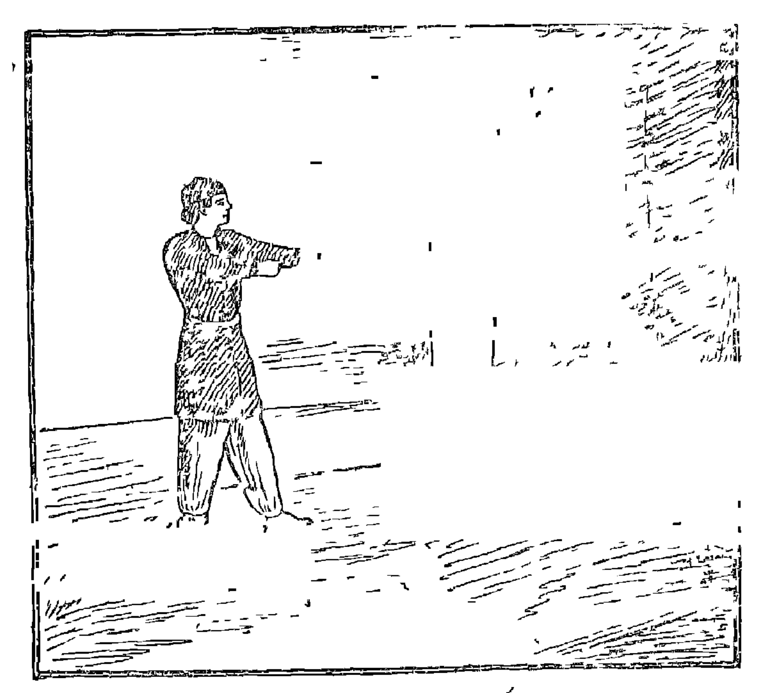
لامسه سختی و سستی و درشتی و نرمی و سنگینی و سبکی و سردی و گرمی و درد

۴ - انشاء - این حکایت را بنثر بنویسید

۵ - اشعار بالا را پس از یاد گرفتن لغات و معنی حفظ کنید -

جوان و مادر

بانگ - خردی - زال(۱) - آغوش - جفا(۲)



روزی بغرور جوانی بانگ بر مادر زدم ، دل آزرده به کنجی نشست و گریان

(۱) زال - پیرزن (۲) جفا - بدی و ستم

میکرب بیماریهای پوستی در آن خانه ولانه میکند و سبب بروز زخم
وسودا و کچلی و مانند آن میشود .

پس باید بدن خود را دست کم هفته ای یک بار شست وشو دهیم تا چرک
برطرف گردد . بدن را باید از سر تا پا با آب گرم وصابون بشوئید کیسه
کشیدن بر بدن هم سودمند است و خون را بزیر پوست متوجه میسازد و مایهٔ
فرح ونشاط میگردد .

شستن دستها - بیشتر بدن در زیر لباس پوشیده و پنهان واز مجاورت
هوا و دیگر چیزها تا حدی مصون است و بدین سبب کافی است که هفته ای
یک یا دو بار شست وشوی شود لیکن دستها همیشه مجاور هوا است و ذرات
گرد و غبار بر آن می نشیند و چون وسیلهٔ کار است باسباب و اشیاء
مختلف زده میشود و زود بزود آلوده و ناپاک میگردد و باید آنها را هر روز
چندین مرتبه بشوئیم شستن دستها پیش از هر غذا بسیار لازم است و اگر بچیزی
که دارای میکرب مضر است برخورد باید با صابونی مانند صابون سوبلیمه که کشنده
میکرب است شسته شود .

شستن صورت - عضو دیگری که باید روزی چند بار شسته شود صورت است

وسوزش وامثال اینها را درک میکند

وسیلهٔ لمس پوست بدن است که اعصاب لامسه در زیر آن پراکنده است
قوهٔ لامسه در دست ومخصوصاً سرانگشتان بیشتر از نقاط دیگر بدن میباشد
وبدینجهت است که هر وقت بخواهند نرمی یا درشتی جسمی را معلوم کنند سرانگشت را
بدان میمالند .

در پوست بدن نقطهٔ نیست که عصب لامسه نداشته باشد بدلیل آنکه
بهر نقطه سوزنی فرو برند فوراً بدرد میآید .

شست وشوی

سطح بدن آدمی پر از منفذها یا سوراخهای بسیار کوچک است که از آن عرق
تراوش میکند ، تراوش عرق مخصوصاً در گرما وهنگام بعضی بیماریها زیاد است
در زیر پوست بدن غده های بسیار کوچکی است که ماده چربی از آنها بیرون
میآید وآن نیز در روی پوست میماند مقداری گرد وغبار هوا هم بر پوست بدن
می نشیند . بنابراین از ترکیب عرق با ذرات گرد وغبار وچربی بدن
پرده ای که چرک مینامند در روی پوست پیدا میشود چرک سوراخهای بدن را
میگیرد ومانع بیرون آمدن عرق که سم است میگردد زیان دیگرش اینکه

چرک چگونه پیدا میشود ؟ - بدن را چگونه ، و چند روز یکمرتبه باید شست ؟ - چرا باید
صورت را هر روز چند بار باید شست ؟ - آیا صورت را هم هر دفعه باید با صابون شست ؟ -
چرا ؟ - فایده شست وشوی با آب سرد و شرطش چیست ؟ -

حواس خمسه ۲

شامه

بوی بوسیله هوا از دو سوراخ بینی داخل بینی میگردد ، و چون بپی شامه میرسد پی از آن متأثر میشود و آن اثر را بمغز میرساند و مغز احساس بوی خوش یا ناخوش میکند ، انسان بوسیله شامه هوا و غذای فاسد را از غیر فاسد تشخیص میدهد .

دخانیات و عطر و خوردن غذاهای پرادویه شامه را ضعیف میکند و کسی که شامه اش ضعیف باشد ممکن است ندانسته غذائی فاسد بخورد یا هوائی بد و ناسالم تنفس کند و در نتیجه رنجور گردد بینی علاوه بر آنکه وسیله بو کردن است راه تنفس نیز میباشد و باید آن را پاکیزه و نظیف نگاهداشت .

ذائقه

انسان بوسیله ذائقه مزه اشیاء را میفهمد وسیله ذائقه زبان است

صورت را در وقت صبح که از خانه بیرون میرویم و در ظهر و شب که بخانه برمیگردیم باید بشوئیم.

شستشوی در آب سرد - بعضی بدن خود را بشستشوی با آب سرد عادت میدهند، این کار در صورتیکه خود را بپزشک نشان داده و از او اجازه گرفته باشند بسیار مفید و مایهٔ تندرستی و نشاط و نیرومندی است

شستشوی با آب سرد باید بدین قرار باشد.

۱ - اگر ممکن است هر روز انجام یابد

۲ - در محلی محفوظ که [illegible] هوا در آنجا نباشد انجام داده شود

۳ - و [illegible] زیاد سرد نباشد

۴ - مدتش کوتاه و [illegible] در آب سرد بسیار توقف نکنند.

۵ - پس از شستشوی بی درنگ بدن را با حوله خشک کنند و با پارچه خشنی مالش دهند و قدری حرکت کنند تا بدن گرم شود.

اطفال را تا شش هفت سالگی با آب گرم باید شستشو داد و کم کم پس از آن مقدار گرمی آب را بتدریج کم کرد تا رفته رفته بآب سرد عادت کنند

پرسش - منفذهای بدن چیست و چه فایده دارد؟ - چرک پوست بدن از کجاست؟

پاکیزگی موی سر و بدن

موی نگهبان سر و مایهٔ زیبائی و آراستگی است ، سر را هر روز صبح با آب پاکیزه و خالص و هفته ای یک یا دو بار با آب گرم و صابون بشوئید و پس از شستن خوب خشک کنید و آنگاه شانه بزنید و اگر هر روز شستن میسر نباشد شانه زدن در هر روز را ترک نکنید .

موی سر و بدن را اگر پاکیزه نداریم ممکن است لانهٔ رشک و شپش و سبب بروز بعضی از بیماریهای پوستی مانند کچلی بشود و شپش گذشته از اینکه جانوری زشت و پلید است میکرب امراضی مانند تیفوس را هم از بدنی به بدن دیگر نقل می کند و موجب انتشار و شیوع آن امراض میگردد در پاکیزه داشت و شست و شوی موی سر این سه نکته را در نظر داشته باشید .

شپش

۱- چون صابون چربی را که سبب حفظ و نمو موی است زایل و موی را خشک و زود شکننده میکند [illegible]

که پیمهای ذائقه در آن گسترده شده است

برای حفظ سلامت ذائقه باید از دود و مشروبات الکلی دار پرهیز کرد زیرا این هر دو ذائقه را ضعیف میسازند ، اشخاصی که مشروبات الکل دار میخورند غالباً مثلاً گرفتگی زبان میشوند وطعم غذا را هم خوب ادراک نمیکنند

۴ ناگه کودک شد از سرای بلند	دایه خود را بروی طفل افکند
۵ رخش از تن کشید لیک چه سود	کودک بیگناه سوخته بود
۶ بسکه آن شعله بود بی‌پایه	سوخت لختی ز دامن دایه
۷ زان هیاهوی شد خبر مادر	وقتی آمد که مرده بود پسر
۸ ماجرائی بدید شد خونین	برشد از جانه بانگ آه و انین
۹ دایه از شرم خوی ریزان خویش	دم بدم می‌نمود دامن خویش
۱۰ مادر داغدیده سر برکرد	گفت با دایه کای بغفلت فرد
۱۱ ز آتش کاهلی برابر ما	سوختی طفل ناز پرور ما
۱۲ شرر جهلت ای پلید زمن	سوخت ما را دل و ترا دامن
۱۳ دامن خویش را بهانه منه	وین دل ریش را بها بنهی
۱۴ مثل است اینکه سوزد از حدثان	مام را قلب و دایه را دامان

۱ - پرسش - طفل چرا سوخت ؟ - آه و انین مادر از چه بود ؟ - بنظر شما دایه مقصر بود یا نه ؟ - چرا ؟ - معنی شعرهای ۱۲ و ۱۴ چیست ؟ - «دامن» چند معنی دارد ؟ - در اینجا معنی آن چیست ؟

۲ - این کلمات را معنی کنید و هرکدام را در جمله ای استعمال کنید :

۲ - شانه‌ای که بکار میبرید پاکیزه و بی عیب و مخصوص خود تان باشد .

۳ - از استعمال روغن‌ها و دواهائی که برای برق دادن و رنگین کردن موی بکار میرود خودداری کنید زیرا این دواها و روغنها [illegible] میرساند و مانع رشد و نمو و سبب ریزش آن میشود .

پرسش - در پاکیزه داشتن موی سر چه باید کرد؟ - با پاکیزه داشتن موی سر [illegible] ؟ - چه نکاتی را در پاکیزه داشتن موی سر باید رعایت کرد؟ - چرا شانه هر کس باید مخصوص خودش باشد؟

مادر را دل بسوزد دایه را دامن

لطیف - پیرایه(۱) - لخت(۲) - انین(۳) - ریمن(۴) - مردن(۵) - شمر(۶) - زمن(۷) - حوادث(۸)

۱ مادری بچه داشت طفلی خرد — کودک خویش را بدایه سپرد

۲ دایه روزی ز طفل شد غافل — طفل شد سوی منقل از منزل

۳ دامنش آتشی بپیراهنش — سوخت پا تا بسر [illegible]

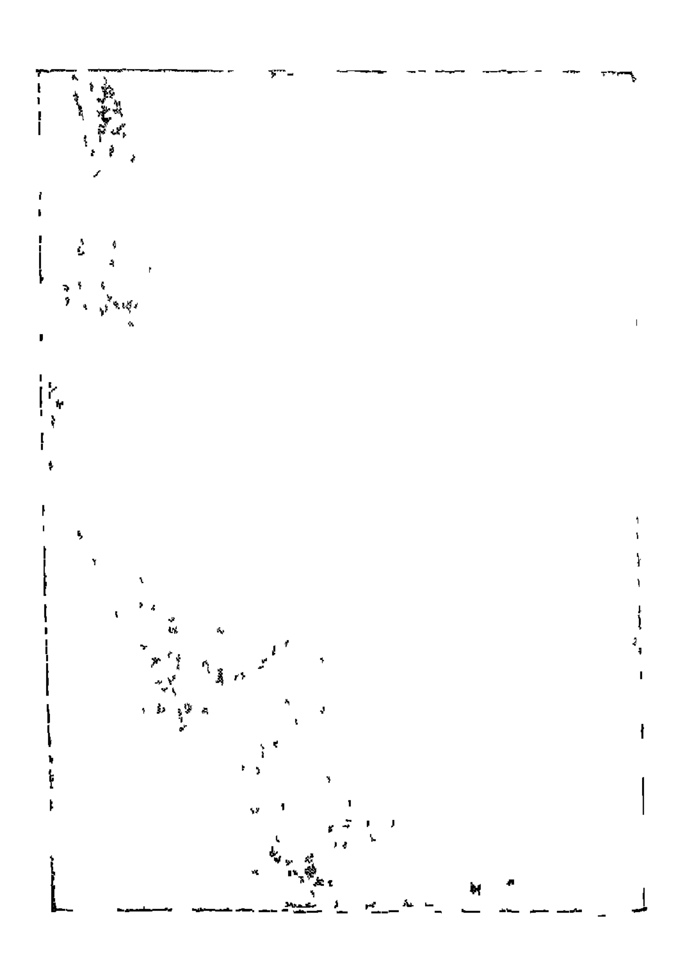
---

(۱) پیرایه - [illegible] - (۲) لخت - قسمت ، قطعه - (۳) انین = ناله - (٤) [illegible]

(۵) [illegible] = [illegible] - (٦) شمر = [illegible] - (۷) [illegible]

(۸) حوادث = حادثه - واقعه .

ندارند ظرف ولوازم زندگیشان هم ازچوب یا پوست است هرطایفه یا



عشیره ایشان که بعلفزاری تازه فرود آید نخست اسبها را آزاد میسازند تاچرا

غذای اصلی قرقیزها گوشت و ماست و شیر و پنیر است . در روزهای جشن و مهمانیهای با شکوه اسبی میکشند و گوشت آنرا کباب میکنند و میخورند . قرقیزها مردمانی صبور و بردبارند و بحدی تاب تشنگی و گرسنگی دارند که میتوانند دو روز بی آب و چندین روز بی غذا بسر برند . نان ندارند امّا در عوض یک نوع آش از ارزن یا گندم میپزند که بسیار خوشمزه و لذیذ است چای و شربت بسیار میآشامند ، و از شیر کره و ماست و پنیر و روغن میسازند خوراک دیگر آنها برنج است که بتازگی میان آنها معمول شده .

یکی از ایشان اگر گاو و گوسفندش گم شود و یا بطریقی دیگر از دست برود برای اینکه بکسی محتاج نگردد بزراعت میپردازد و هیچگاه تنبلی و سستی تن در نمیدهد . قرقیزها بی نهایت طالب آزادی و تنفس هوای گشاده و پاکیزه اند و از خانه نشینی خوششان نمی آید و تمام سال را بجز ایّام زمستان در بیرون بسر میبرند و کمال خوشبختی هر کس این است که در زیر آسمان صاف بخوابد از پرتو ماه و ستارگان برخوردار گردد .

قرقیزها مردمی اجتماعی و نسبت بهم تا اندازه ای مهربان و وفادارند اگر یکی از آنها مرتکب کاری مخالف آداب و رسوم قبیله شود برطبق قوانین و مقررات

حواس خمسه ۳

« سامعه »

گوش را بسه قسمت تقسیم کرده اند :



اول پرده و سوراخ گوش است که در دو طرف سر دیده میشود انتهای این

مخصوصی که دارند مجازاتش مینمایند .

لباس قرقیزها جبهٔ فراخ و بلندی از نمد یا خز یا کتان است که آنرا خفتان مینامند در تابستان پیراهن وشلوار که در چکمه فرو میرود میپوشند کلاهشان پوستی و بزرگ است ثروتمندان وصاحبان گله و گوسفند جامه های مخملی زردوزی شده در بر میکنند و سر خود را با جواهر قیمتی زینت میدهند .

زنها سرشانرا با دستمالهای پنبه ای سفید می بندند ولباسشان شبیه بلباس مردهاست کار زنها قالی بافی و پخت و پز و تنظیف منزل است و کار مردها چوپانی و مواظبت گله بچه ها اغلب برهنه میگردند وگاهی هم پیراهنک وشلوارکی بتن میکنند . دخترها مانند مادرشان لباس میپوشند .

۱- پرسش - محل قرقیزها را در روی نقشه نشان دهید- قرقیزها چگونه زندگی میکنند؟ چه میخورند؟ چه می پوشند؟- در چگونه جاها زندگی میکنند؟ -چرا؟ -کسب و کارشان چیست؟ -چرا؟ زندگی آنها با زندگی عربهای صحرانشین شمال افریقا و سرخ پوستان امریکا چه فرق دارد؟ -چرا؟ - در مرحله کدام یک از این سه گروه میل دارید مدتی زندگانی کنید؟ -چرا؟ -

۲- این لغتها وجمله ها را معنی کنید = عشیره - قبائل - گوسفندها را بچریدن میبرند - پرتو - از پرتو ماه برخوردار گردد - آدم اجتماعی . -

پسرک پُردل

در شهر هارلم از شهرهای هلند پسرکی پطرس نام زندگی میکرد . خانه اش
در کنار ترعه ای بود چنانکه میدانید در هلند ترعه فراوان و نقاطی که سطحش از
سطح دریا پست تر باشد بسیار است . شهر هارلم نزدیک بدریا است در
یکی از این نواحی قرار دارد ، در این شهر هم مانند بسی از شهرهای دیگر هلند
سدهای دراز و پهن ساخته اند که آب دریا خانه ها و مزرعه ها را فرا نگیرد
بر بالای دیوار بعضی از سدها خانه ها بنا کرده و درخت کشته اند .

پطرس غالباً از مادر میخواست که سرگذشت روزگاری که دشمنان
بهلند روی میآوردند و هلندیان بناچار سدها را میشکستند تا از ورود
آنها جلوگیری کنند باز گوید . پطرس بیشتر حکایتی از مادر شنیده بود
که وقتی باد و طوفان چنان موجهای دریا را بجان سدها انداختند که سدها
تاب نیاوردند و شکست خوردند و زمینهای هلند را که از سطح دریا پست تر
است آب تسلیم کردند . آب تا بام خانه ها را فرو گرفت و چه بسیار
آدم و نبات و حیوان را نابود ساخت .

پدر پطرس که یکی از نگهبانان سدهای هارلم بود هر روز مشغول گشاد

قسمت پرده گوش است .

دوم طبلهٔ گوش است که چهار استخوان دارد .

قسمت سوم پردهٔ گوش است که جایگاه پی سامعه است ، و درون این قسمت مادهٔ ایست مایع که سر پی سامعه درآن شنا در میباشد .

خداوند در سوراخ گوش مایعی تلخ وچرب وچسپنده قرار داده است که مانع دخول غبار و ذرات هوا یا حشرات است گوش را باید مانند دیگر آلات حس پاکیزه ونظیف نگاهداشت وسوراخ آنرا از کثافت وگرد وغبار پاک کرد اهمال ومسامحه درتنظیف گوش سبب ثقل[1] سامعه ومنجر بکری[2] میشود .

شنیدن آوازهای بسیار قوی از نزدیک برای سامعه مضر است . وباید از آن پرهیز کرد .

---

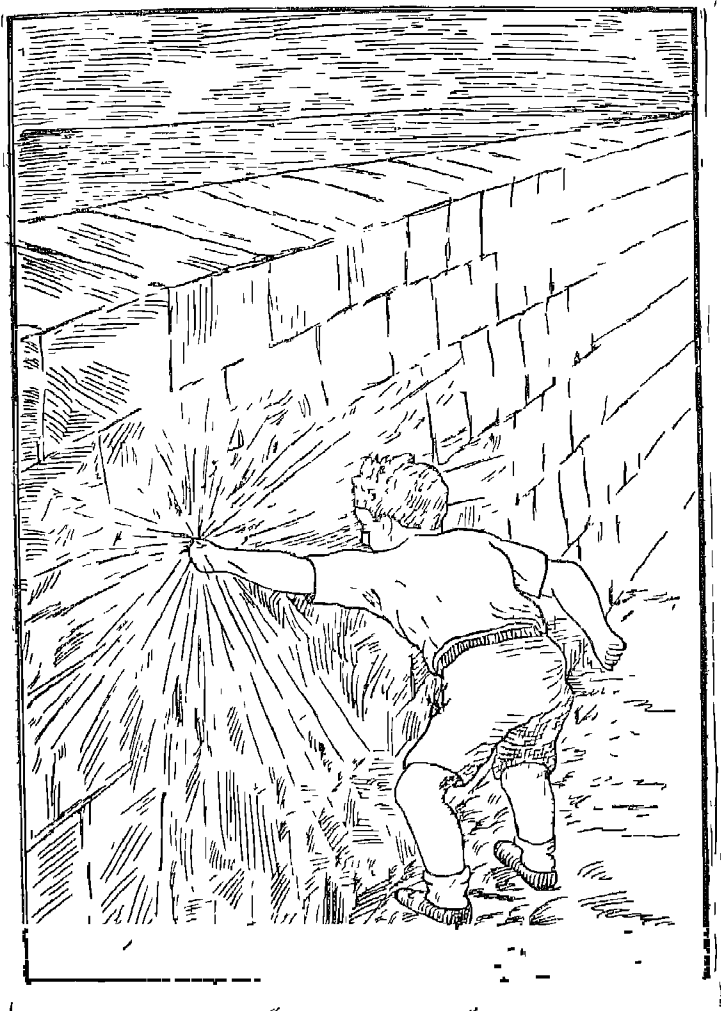
۱ - سنگینی   ۲ - مستی .

آب از رخنه ای بتراود چیزی نخواهد گذشت که اندک اندک خیلی میشود و قطره قطره سیلی میگردد و پس از آن معلوم است که بر سر من و تو و پدرت و همسایگان و اهل شهر چه خواهد آمد . پطرس پرسید اگر رخنه ای در سد پیدا شود و پدرم نباشد چه میتواند رخنه را ببندد . مادر بشوخی گفت انگشت پسرکی کوچک . حالا بیش از این مرا از کار باز مدار . واقعاً مادر پطرس کار زیاد داشت . گاهی کف اطاق را با صابون شست و شوی میداد و زمانی اثاثه اطاق را گرد گیری میکرد و لباسهای چرک را می شست و اطو میزد و همیشه این کارها تمام میشد حتیاطی میکرد .

در زمستان سراسر ترعه نزدیک خانه پطرس یخ می بست وقتی که پطرس میخواست بمدرسه و پدرش دنبال کار و مادرش برای خرید بازار بروند همه روی یخ سر میخوردند و میرفتند و از این کار لذت میبردند .

هنگام بهار یخها آب میشد و درختان بید کنار سدها برگهای پر مانند سبز و تازه خود را بیرون میریختند و مزارع دور و بر خانه پطرس همه غرق گلهای لاله میگشت . پطرس گاهی باین گلهای زیبا نظر میکرد و میگفت خدای نکند که وقتی سدی بشکند و این عروسان چمن را غرق کند .

هیپو شد و کفش چوبین بر پای میکرد و بسر کشتی سدها میرفت پطرس کوچک



از مادر پرسید چرا پدرم هر روز باید بنگهبانی سد برود. مادر گفت اگر نرود و ذرّه ای

گفته‌ها در افتاد که اندک اندک خیلی میشود و قطره قطره سیلی میگردد و آب
همه جا را میگیرد و هر چیز را از میان میبرد. انگشت کوچک پسرک رخنه را می‌بندد.
پطرس انگشت کوچک را جلو چشم خود نگاه داشت و نظری به سد انداخت.
پاسی از شب گذشته بود. آدمی دور و بر دیده نمیشد. پسرک انگشت
خود را بر رخنه فرو برد. دیگر آب نچکید اما انگشتش سرد شد. با خود گفت
دیری نخواهد گذشت که رونده‌ای از اینجا گذر خواهد کرد با و میگویم که پدرم را
خبر دهد. مدتی گذشت. به سد تکیه داد. مه سراسر ترعه را گرفت. غوکان
دیگر آواز نمیدادند. پرندگان همه بخواب رفتند. هیچکس نیامد. دست
پطرس کم کم بیحس میشد اما جرأت نداشت که انگشت خود را از رخنه بیرون
آرد چه اگر چنین میکرد اندک اندک خیلی میشد و قطره قطره سیلی میگشت و آب
مزارع و خانهٔ پطرس را فرو میگرفت و پدر و مادر و اهل شهر را غرق
میساخت. بیچاره پطرس دستش یکباره کرخ شد. با خود گفت این چه مصیبت
است که نه آینده‌ای می‌بینم و نه رونده‌ای. ناچار بفریاد آمد که پدرجان
پدرجان زود بیا. اما جز آواز ضعیفی از پرنده‌ای بر شاخ بید مه‌آلود می
جوابی بگوشش نرسید. حوصله‌اش تنگ شد. باز با خود میگفت دست برنمیدارم

در یکی از روزهای نخستین بهار که یخها تازه آب شده بود و گلهای
لاله از زمین سر میزد و لک لکها هم که از سرمای زمستان به سرزمینهای گرم
جنوب هجرت کرده بودند اکنون دسته دسته در آسمان بلند نمودار
میگشتند مادر پطرس اورا بخانه یکی از دوستان ده نزدیک بتقاضای
فرستاد . پطرس میرفت و پرچهای آسیاب کنار ترعه را میشمرد و میدید که باد
چگونه پره های آنها را بحرکت میآورد . گاهی هم بقایقهائی که آهسته آهسته
روی ترعه ها شناور بودند بر میخورد و زمانی با بر های سفیدی که در آسمان
حرکت میکردند نظر میافکند درختان بید را هم میدید که از آمدن فصل بهار
خبر میدادند .

آفتاب نزدیک بغروب بود که پطرس از ده برگشت باد دیگر
نمیوزید . پره های چرخها همه بیحرکت بود قایقها بر روی آب دیده نمیشد
هوا آن بآن تاریک تر میگشت . غوکان در آب و پرندگان از درخت
بنالش در آمده بودند پطرس مدتی جز این دو صدا و صدای پای خویش چیزی دیگر
نمی شنید . ناگاه صدائی چک - چک - چک بگوشش رسید و او
بسدی نزدیک شد آب قطره قطره از رخنه سد میچکید . پی درنگ بیاد

نظر میکرد . هنوز چندان راهی نرفته بود که چشمش بسیاهی خورد و با خود گفت این سیاهی چیست ؟ نزدیک شد . طفلی را دید که تکیه بر سد زده و خود را جمع کرده و یک دست را بالای سر گذارده و انگشت دست دیگر را در رخنهٔ سد فرو برده است نزدیک تر آمد پطرس را در آن حال دید . عجب ! پطرس اینجا چه میکنی و این حال چیست ؟ شتاب کن مدرسه ات دیر میشود پطرس صورت رنگ پریدهٔ خود را بلند کرد . پدر جان جلو رخنهٔ آب را گرفتم مادرم بارها گفته : اندک اندک خیلی میشود و قطره قطره سیلی میگردد و آب همه جا را فرو میگیرد خانهٔ ما و همشهریان را از پای بست ویران میکند . این بگفت و از خستگی چشم برهم نهاد و طاقتش برفت .

پدر زود دست خود را دور کمر پسر پیچید و انگشتش را از سد بیرون آورد و رخنه را موقت بست سپس پسر را بر دوش گرفت و بخانه برد . مادر دست و پای او را مالید و چیزهای گرم باو خورانید و در رختخواب نرم خوابانید . پطرس چنان بخوابی عمیق فرو رفت که گوئی بیدار شدنی نبود پدر همسایگان را خبر داد تا رخنه را باتفاق ببندند . همسایگان که سرگذشت پطرس را شنیدند همه باتفاق گفتند آفرین باد بر این شیر پاک - مرحبا بر این شجاعت و دلیری .

تا جان در بدن دارم ایستادگی می کنم بازیچه نیست ما در و اهل شهر نابود میشوند
چه عیب دارد که من فدای پدر و مادر و همشهریان خود گردم سرش گیج میخورد
شب چون قیر تاریک بود . بومی نوحه میکرد . پطرس در حالیکه از ریزش
اشک خود جلوگیری میکرد گفت ای بوم برو و بپدرم بگوی که من از رخنهٔ
سد دست بردار نیستم باید بمانم تا بیائی یا بمیرم بوم جواب نداد .
شب رفته رفته بپایان رسید روشنائی ضعیف در آسمان پدید آمد مه از
میان رفت کم کم آفتاب برآمد پطرس خود را کنار سد جمع کرده بود و نوز
انگشتش در رخنهٔ سد بجای بود .

پدر و مادر پطرس چندان مضطرب نبودند چه گمان میکردند پسرشان را
در خانهٔ دوست بروز آورده و صبح بر خواهد گشت . هنگام خوردن صبحانه
پطرس نیامد مادر پریشان گشت و بشوهر گفت عجب است که پطرس هنوز
نیامده است . شوهر گفت مطلبی نیست . میآید . معلوم میشود که در ده صبحانه
خورده و حرکت کرده . اکنون که من برای بازدید سدها میروم شاید در راه
باو برخورم .
پدر پطرس از کنار ترعه ها خرامان خرامان میرفت و در سد ها میرآ . قت

آن سوراخی است گرد که روشنائی از آن داخل چشم میشود و آنرا مردمک ،



چشم نامند ، در زیر سفیدی و سیاهی پردهٔ دیگر است که تیهای چشم را آن

خوشا بحال پدر و مادری که چنین فرزندی دارند . پطرس مردی بزرگ وخیرخواه خواهد شد . خدا او را بپدر و مادرش ببخشد .

حواس خمسه

باصره

انسان با چشمان خود اجسام را می بیند شکل و رنگ و اندازهٔ آنها را تشخیص میدهد .

چشم در گودی قرار دارد تا از صدمه و آسیب محفوظ بماند و در اطراف آن پلکها و مژگانها آنرا از گرد و غبار و دود و ذرات هوا نگاه میدارد .

چشم شش عضله دارد و بوسیله این عضلات است که در حدقه گردش و بچپ و راست و بالا و پائین حرکت میکند کرهٔ چشم که عامهٔ آنرا تخم چشم میگویند از چند پرده تشکیل یافته است .

یکی از پرده ها سفیدی چشم است و آن پرده ای است بسیار شفاف که تمام سطح چشم را فراگرفته و محافظ آنست .

پردهٔ دیگر سیاهی چشم است که در زیر سفیدی و در وسط قرار دارد و در میان

بهداشت چشم ۱

چشم عضوی بسیار لطیف است و کمتر اتفاق میافتد که کارش از هر جهت بی عیب و نقص باشد جز اینکه برخی از عیبهای آنرا مردم ملتفت نمیشوند و در صدد علاج بر نمیآیند و از آن جمله عیبهای نزدیک بینی و دوربینی و ضعیفی آنست که در بسیاری از مردم دیده میشود

چشم نزدیک بین چیزها را از نزدیک می بیند لیکن از دور تشخیص نمیدهد بر عکس چشم دوربین که از دور می بیند و از نزدیک تشخیص نمیدهد ، و چشم ضعیف از کار کردن بزودی خسته میشود .

اگر آنچه را که بر تخته سیاه مینویسد از پائین کلاس نتوانید بخوانید و در وقت نوشتن یا خواندن مجبور باشید که صفحهٔ کاغذ یا کتاب را نزدیک چشم بیاورید ، چشمتان نزدیک بین است .

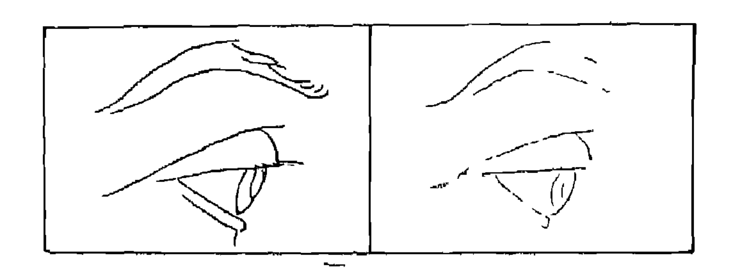
و اگر چیزهائی را که در اطاق درس و صحن مدرسه است بخوبی ببینید لیکن از خواندن و نوشتن و مانند آن در زحمت باشید چشمتان دوربین است .

و اگر پس از اندکی خواندن و نوشتن یا خیاطی کردن سرتان درد بگیرد یا چشمتان خسته و تار یا دردناک و یا سرخ شود چشمتان کم قوت و ضعیف است

منتشر میباشند، روشنائی که از مردمک داخل چشم میشود صورت اجسام را
برروی این پرده معکس میسازد پی صورت را بمغز منتقل میکند و دماغ جسم را
می بیند.

نقاشی

از روی شکل چشم نقاشی کنید.



اوّل با ید دست راست کمرنگ بکشید اگر درست شود مثل شکل دست
چپ کامل و پررنگ نمائید.

بهداشت چشم ۲

اگر میخواهید چشمتان همیشه سالم و دیدش خوب باشد

۱ ـ از خواندن و نوشتن و مانند آن در محلی که روشنی بسیار تند و قوی یا بسیار ضعیف است بپرهیزید

۲ ـ در وقت کار کردن طوری بنشینید که روشنی از طرف چپ یا از پشت سر از بالای شانه چپتان (مطابق شکل) بتابد



۳ ـ در روشنی هنگام غروب یا طلوع آفتاب که آمیخته بتاریکی و ضعیف است

در هر یک از این سه حالت چشمتان را بچشم پزشک نشان دهید و او پس از معاینه و تشخیص علت عینک مخصوصی بشما خواهد داد که چون بر چشم بگذارید دور و نزدیک را واضح و روشن ببینید و چشمتان از کار کردن خسته نشود.

کندی ذهن و دیرفهمی برخی از نوآموزان بسبب عیبناکی چشمشان است و اگر عیب چشمشان رفع شود دیرفهمی و کندی ذهنشان هم رفع می شود.

پرسش - چرا کمتر چشمی از هر جهت بی عیب و نقص است ؟ - سه عیب مهم چشم که در بسیاری از مردم هست و علت سستی نمی شود چیست ؟ - چشم نزدیک بین چگونه است ؟ - چشم دوربین چه طور ؟ - چشم ضعیف چه طور ؟ - از کجا می فهمید که چشمتان نزدیک بین یا دوربین یا ضعیف است ؟ - در چه وقت باید بچشم پزشک مراجعه کنید ؟ - او چه چیز بشما خواهد داد - کندی نوآموزان همیشه بسبب ضعف قوای دماغی آنهاست یا علت دیگر هم ممکن است داشته باشد

پرسش ـ روشنی بسیار شدید و روشنی بسیار ضعیف در چشم چه اثر میکند؟ برای سالم ماندن چشم هنگام کار کردن چگونه باید نشست؟ چرا؟ خواندن و نوشتن در وقت غروب یا طلوع آفتاب چرا خوب نیست؟ چرا بچیزی که چشم را میزند نباید نظر دوخت؟ فاصلهٔ میان چشم و کاغذی که بر آن مینویسیم چه قدر باید باشد؟ خواندن در حال راه رفتن و سواری خوب است یا بد؟ چرا؟ بچه چند ساعت متوالی باید بخوابد؟ وقتی که چشم از کار کردن خسته شد چه باید کرد؟ چشم را از چه چیز باید محفوظ داشت چشم را هر صبح با چه چیز باید شست؟ برای سلامت چشم در معاشرت با چگونه اشخاص با احتیاط باید بود؟ چه وقت بچشم پزشک باید رجوع کرد؟

لغت محل = جای   متوالی = پی در پی

کوه آتش‌فشان

عواملی که در تغییر سطح زمین مؤثرند بعضی در بیرون و بعضی توی زمین میباشند عوامل بیرونی آب و هوا و نبات و حیوان است که تاثیر آنها در سطح زمین گفته شد عوامل توی زمین زلزله و آتشفشانی است که اوضاع روی زمین را عوض میکنند.

و از خواندن و نوشتن و دوختن و مانند آن بپرهیزید

۴ - بچیزی که روشنی یا برق یا رنگش زننده و خیره کنندهٔ چشم است نظر ندوزید .

۵ - چیزی که میخوانید یا میدوزید یا بر آن مینویسید باید بیست تا سی سانتیمتر از چشمتان دور باشد .

۶ - در حال راه رفتن و سواری درشکه و اتومبیل اسب و استر و مانند آن چیزی نخوانید زیرا خطها متحرک مینماید و نظر کردن بدان بچشم زیان میرساند

۷ - چشم را چندین ساعت متوالی بخواندن و نوشتن و مانند آن مشغول مدارید.

۸ - هر وقت چشمتان از کار کردن خسته شد کار را فوراً کنار بگذارید تا چشم استراحت کند .

۹ - چشمهای خود را از گرد و غبار و دود محفوظ دارید .

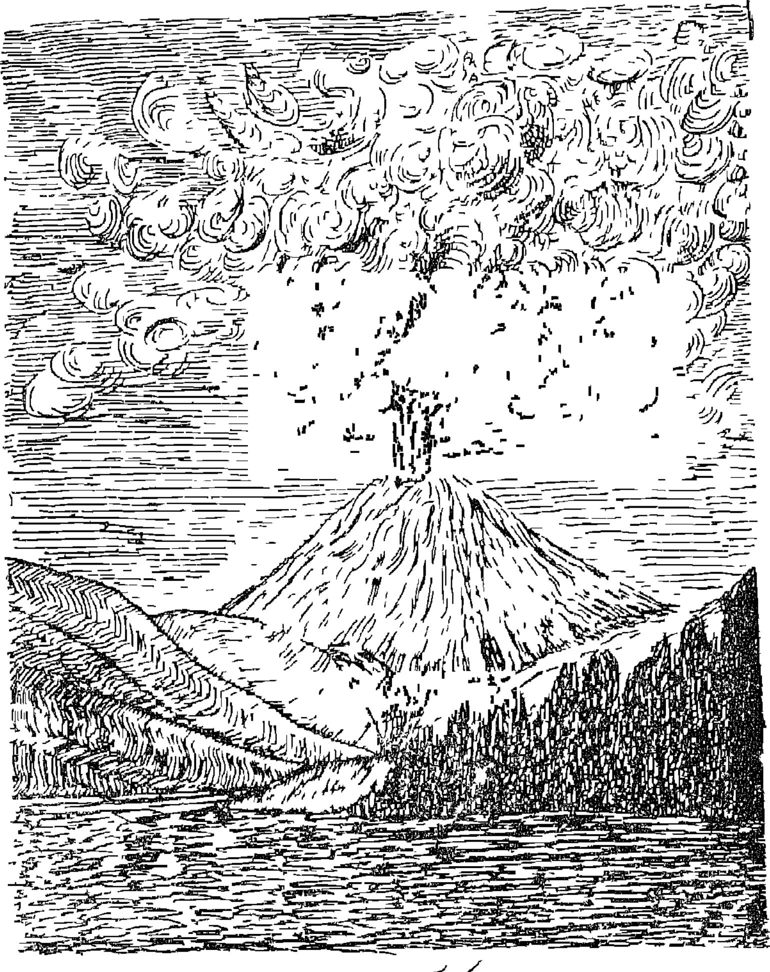
۱۰ - گاهی چشمها را با آب چای یا آب جوشیده نیم گرم بشویید .

۱۱ - در معاشرت با کسانی که چشمشان مبتلا بمرض سرایت کننده است با احتیاط باشید .

۱۲ - اگر در کار کرد چشم خود عیب و نقصی یافتید فوراً بچشم پزشک مراجعه کنید .

خارج میشود، معبریکه دود و بخار و دیگر موادّ از آن بالا میاید در وسط مخروط و
موسوم بتنورهٔ آتش فشانست تنورهٔ آتشفشان یک سرش مربوط بتوی زمین
و سر دیگرش همان دهانه است که بر قلهٔ مخروط و گاه در پهلوی آن واقع میباشد
کوههای آتش فشان اغلب در ساحلهای دریا و یا در جزائر واقع میباشند
و از این روی سبب اینگونه آتش فشان را چنین فرض کرده اند که زمین در بعض
اوقات بواسطهٔ حرارت مرکزی میلرزد و پوستهٔ آن یک یا چند شکاف
برمیدارد آب دریا از آن شکافها توی زمین که از شدت حرارت گداخته
و برافروخته است میرود و بتأثیر حرارت بخار میشود بخار رو ببالا میاید
و بر پوستهٔ زمین فشار میآورد پوستهٔ زمین بفشار بخار بلند میشود و از سطح زمین
بتشکل مخروطی بالا میآید قلهٔ مخروط بزور بخار باز و دهانه آتش فشان ظاهر میشود
و از دهانه دود و بخار با موادّ گداخته و سوزان بنای جوشیدن میگذارد
آتشفشانی در ته دریا نیز حادث میشود و در این حالت در سطح دریا جوش و خروش
بظهور میرسد و گاه از موادّ آتشفشانی جزایر تازه بوجود میآید در محلّی که آتش فشانی
در کار بروز و ظهور است اوّل زمین لرزه های پی در پی رخ میدهد و از توی زمین
آوازهای ترسناک شنیده میشود و چشمه های اطراف میخشکد دنبال این علامات

کوه یا تپهٔ آتشفشان مخروطی شکل است و در قلهٔ آن دهانه‌ای قیف مانند وجود دارد



کوه آتشفشان

و از آن دهانه بخار و دود، و مواد آب شده و سوزان و خاکستر و سنگ

فراوان و پر قوت و آوازی هولناک و بوئی ناخوش سر از زیر میگردد و بهر
مزرعه و جنگل و ده و قصبه و شهر که بگذرد آنرا درهم میکند و نابود میسازد .
سوم - گازهای مختلف و ابرهای سوزان است که با مواد دیگر خارج و
در اطراف فضا منتشر میگردد و بحرارت و عفونتی که دارد مردم و حیوانات را
خفه و هلاک میکند
کوه آتش فشان پس از آمدتی آتش فشانی کرد خاموش میشود و بعض کوهها
پس از مدتی خاموشی بار دیگر شروع بآتشباری میکنند و هر قدر زمان خاموشی
طولانی تر باشد آتشباری جدید سخت تر خواهد بود از دهانه آتش فشانهای
خاموش تا مدتی گازهای مختلف خارج میشود و در اطراف آنها چشمه‌های آب
گرم و معدنی بسیار دیده میشود .

فردریک کبیر و آسیابان

مقدمه - فردریک کبیر پادشاه پروس (آلمان) خانه ای داشت در
پتسدام نزدیک برلین که نام آنرا «خانهٔ بی غم» گذاشته بود و پس از
کارهای سخت روزانه برای استراحت و رفع خستگی باین خانه میرفت و اتفاقاً

و آثار بناگاه بانگی بسیار هول انگیز بر میخیزد و این بانگ نکافتن و باز شدن دهانهٔ
آتش فشان است بلا فاصله دود و بخار غلیظ از دهانه آتش فشان بیرون میآید
و مانند ستونی بزرگ در هوا زبانه میکشد و پس از آن مواد آتشفشانی شروع
بجوشیدن میکند مدتی ستون دود و بخار در ابتدا استوار است ولی تدریجاً
کم میشود و دود و بخار بالاخره مانند چتر یا خیمهٔ وسیع بر فراز کوه و نواحی نزدیک
آن میایستد و فضا را چون شب تیره و تار میکند و پیوسته شعله های زرد و سرخ
و سبز و کبود از آن نمودار میگردد .

کوه آتش فشان - ۲

موادیکه از دهانهٔ آتش فشان خارج میشود سه قسم است .

اول - مواد جامد از قبیل خاک و خاکستر و گل و سنگپاره های خرد و بزرگ
این مواد بهوا جستن میکنند و بر زمینهای اطراف میبارند خاکستر آتش فشان در
بعض اوقات مدتی در هوا آویخته میماند و تا مسافتی بسیار دور میرود و بالاخره بر سطح
زمین می نشینند اگر آتش فشان در ساحل دریاچه یا دریا باشد خاک و خاکستر آن
بر آب میریزد و زمین بالا میآید و جزیره یا شبه جزیره تشکیل مییابد

دوم - مواد گداخته که مانند نهری از دهانهٔ آتشفشان میجوشد بصحرای

نخواهم نشست (رئیس دفتر وارد میشود) .

رئیس دفتر - اعلیحضرتا نامه هائی که باید قرائت و امضاء فرمایند و همچنین نقشه ای قلاع دهاتی را که خواسته بودید بحضور آورده ام .

پادشاه - بسیار خوب بگذار تا ببینم کار دیگری هم داری ؟

رئیس دفتر - بلی اعلیحضرتا ملاکان و زارعان سراید بورگ اجازه میخواهند بحضور برسند .

پادشاه - زارعان و ملاکان میخواهند مرا ببینند ؟ مگر میدانند که من روزهای چهارشنبه در چیدام در دهکده بار عام میدهم ؟ بآنها بگو بآنجا بیایند و مطالب خود را در آنجا اظهار کنند .

رئیس دفتر - اطاعت میشود

پادشاه - قبل از رفتن پنجره ها را باز کن تا قدری هوا و آفتاب وارد اطاق بشود .

(رئیس دفتر پنجره ها را باز میکند و خارج میشود) ،

پادشاه - (تنها - بروزنامه ها و مراسله ها نگاه میکند) - همه گرفتاری ، همه زحمت ! آه چقدر گرفتارم ! صاحبان این نامه ها همه تقاضای کمک

که در نمایشنامهٔ ذیل میخوانید در این خانه گذشته است در صبح یکی از روزهای تابستان ۱۷۶۴ میلادی است که تازه فردریک جنگ هفت ساله خود را بپایان رسانیده و در کتابخانهٔ خود تنها نشسته است بازیگران نمایش عبارتند از فردریک کبیر (پادشاه) — رئیس دفتر فردریک کبیر — پیشخدمت — آسیابان

پادشاه — چه قدر خوشحالم که دوباره در این تابستان باین خانه آمده‌ام و با آسودگی میتوانم چند روزی براحت بگذرانم افسوس که در تمام مدت این جنگ خانمانسوز فرصت اینکه شبی را بخیال فارغ در این خانه بگذرانم نداشتم جنگ چه چیز موحش و خطرناکی است چه مصائبی برای مردم پیش میآورد چه قدر ثروت و مکنت بیجهت از بین میرود چه اندازه خانه و شهر میسوزد و خراب میشود چه قدر زمینهای حاصلخیز لم یزرع و معطل میماند. خدا را شکر که پس از هفت سال جنگ تمام شد حالا اگر خدا بخواهد بترمیم خرابیها خواهیم پرداخت و در این کار ملت و من دشواریهای فراوان داریم اما بخواست خدا و کوشش و جدیت تمام این کارها را باهم انجام خواهیم داد. تا تمام خانه‌های خراب تعمیر نگردد و کلیهٔ افراد کشور صاحب خانه و آسوده نشوند در راحت

پیشخدمت - قربان آسیابان حاضر است .

پادشاه - بگو بیاید تو

آسیابان - سلامت باد اعلیحضرت - پیشخدمت اعلیحضرت پیغام داد که برای شنیدن اوامر همیونی حاضر شوم زهی شرف و افتخار جان نثار !

پادشاه - آسیابان میدانی که سالهاست ما در جوار یکدیگر زندگی میکنیم و بزرگترین آرزوی من این بوده و هست که با همسایگان خود در نهایت صلح و صفا زندگی کنم ولی این بشرطی است که از همسایگان نیز آزاری بمن نرسد اکنون چند وقت است صدای آسیای بادی تو مرا در زحمت میدارد و از کار مانع میشود شاید علت پیری من باشد که کمترین آواز حواسم را پریشان میکند در هر حال فعلاً بیش از این تحمل آزار ندارم و بایستی فکر چاره برآئی .

آسیابان - قربان متاسفم از اینکه نغمه موزون آسیای من باعث پریشانی خاطر اعلیحضرت همیونی میگردد .

پادشاه - گفتی نغمه موزون !

آسیابان - بلی قربان آواز این آسیا بگوش من چون الحان مرغان

میکنند ای مردم کشور من بخوبی میدانم که همه شما صدمه و رنج دیده اید
ولی قدری فرصت دهید تا خانه های شما را از نو تعمیر کنم و کلیه خرابیها را سر و
سامانی دهم آن وقت شما همه راحت خواهید شد و من هم سرور و شادمانی
و سرفرازی شما و کشور بزرگ خود خواهم نگریست .

خوب ! خوبست که مشغول کارشوم (پشت میزمی نشیند و مطالعه نقشه ها
میپردازد در این اثنا از بیرون صدای آسیائی بگوشش میرسد با کمال تغیر از
پشت میز بلند میشود و پنجره ها را می بندد) خدایا این دیگر چه رنج و مصیبتی !
است ! روز و شب ، شب و روز متوالیاً باید صدای گوش خراش آسیا را
بشنوم ، من دیگر نمیتوانم اینجا کار کنم . در چنین محیط ما راحت کار کردن
ممکن است ؟ الآن دستور میدهم آسیا را خراب کنند (زنگ میزند پیشخدمت
وارد میشود)

پیشخدمت - (تعظیم میکند) - قربان چه فرمایشی است ؟ .

پادشاه - شخصی را عقب آسیابان بفرست و بگو که با او کاری دارم زود بیاید .

پیشخدمت - اطاعت میشود - (خارج میشود و پس از چند دقیقه در اطاق را

تمام ذخائر دنیا پیش من قیمت دارد .

پادشاه - اهمیت ندارد درعوض پولی که بتو میدهم میتوانی آسیای بهتر و تازه تری بسازی که از هر جهت ضرر ترا جبران کند حال بگو ببینم چه مبلغ میخواهی؟ .

آسیابان - (با کمال تأسف) من دلبستگی کامل باین آسیا دارم و آسیای دیگری نمیخواهم و بخشش اعلیحضرت همیونی راهم نمیتوانم قبول کنم .

پادشاه - خوب اگر نمیتوانی پیشنهاد مرا قبول کنی من هم نمیتوانم بحرف تو گوش بدهم من نظر خودم را گفتم بعد از این هر اتفاقی بیفتد تقصیر تواست نه من تصمیم گرفته ام آسیا را خراب کنم .

آسیابان - نمی توانم اصلا باور کنم که اعلیحضرت همیونی چنین بی لطفی بفرمایند و بفرض اینکه چنین تصمیم گرفته باشند من هم ناچار بدادسرای برلین مراجعه و تقاضای دادرسی خواهم کرد .

پادشاه - (پس از لحظه ای تفکر) - ای آسیابان شریف حق با تواست من از فکر خود منصرف شدم و بقوت قلب و سهامت تو مرحبا می گویم چیزی که ما در این دوره بیش از همه چیز بدان محتاجیم وجود مردمان نیردل و نترس است

خوشگوی است و روحم را قوت می بخشد این آواز در شیرخوارگی هنگام خواب در گهواره مرا لالائی میگفته است با این آواز من بزرگ شده ام همین آواز ساز عروسی من بوده است زنم هنگامی که نخستین بار قدم بآسیا گذاشت این آواز با وخوش آمد گفته است هنگام تشییع جنازه پدرم ساز فراق را بگوش من رسانده است نغمه این آسیا در حقیقت شریک عمر من بوده است

پادشاه - امّا آسیای تو حالا کهنه شده و سازآن ناساز است ، بهتر است دستور دهم آنرا خراب کنند و . .

آسیابان - (درحال تعجب !) - اعلیحضرتا مقصودتان خراب کردن آسیای من است ؟

پادشاه - بلی منظورم آسیای تو است هرقیمتی که میخواهی بگو من پول گفتگو آنرا خواهم پرداخت .

آسیابان - این آسیا از پدرم بمن ارث رسیده و او بمن وصیت کرده است که جز در هنگام فقر و پریشانی آنرا نفروشم این آسیا چند پشت از پدر بپسر رسیده و این یادگار ثابت خانواده من است و پیش از

بلندی و پستیهای روی زمین

مغز زمین که در حال سوزندگی و گداختگی است بتدریج سرد و بهم کشیده و جمع میشود و در نتیجه پوستهٔ زمین مانند پوست سیبی که در حال خشکیدن است چین میخورد و در سطح آن فرورفتگی ها و برجستگیها پیدا میشود و زمینها بعضی گود میشوند و بعضی بلند میشوند .

این اثرار روزیکه پوستهٔ زمین بوجود آمده است تا امروز برقرار بوده و بعد از این نیز خواهد بود دلیل براین مطلب آنکه معدنهای زغال سنگ که یکوقت جنگلهای وسیع و برروی زمین بوده اند امروز در زیر زمین قرار دارند و صدفهای دریائی که در روزگاران پیش در ته دریا سخت و سفت گردیده اند اکنون در کوه های بلند دیده میشوند ، اغلب این زمینها بواسطه حرکتهای آرام که توی زمین بوقوع پیوسته است اندک اندک بالا و پائین شده و در ظرف سالهای فراوان بحد کنونی رسیده اند معلوم است که بعد از این نیز اینگونه تغییرات در سطح زمین روی خواهد داد و بسیاری از دریاها خشک و برخی از خشکیها دریا خواهد شد منتها این کار طوری آهسته و کند و تدریجی است که اثر آن در یک سال و ده سال و صد سال معلوم نمیشود .

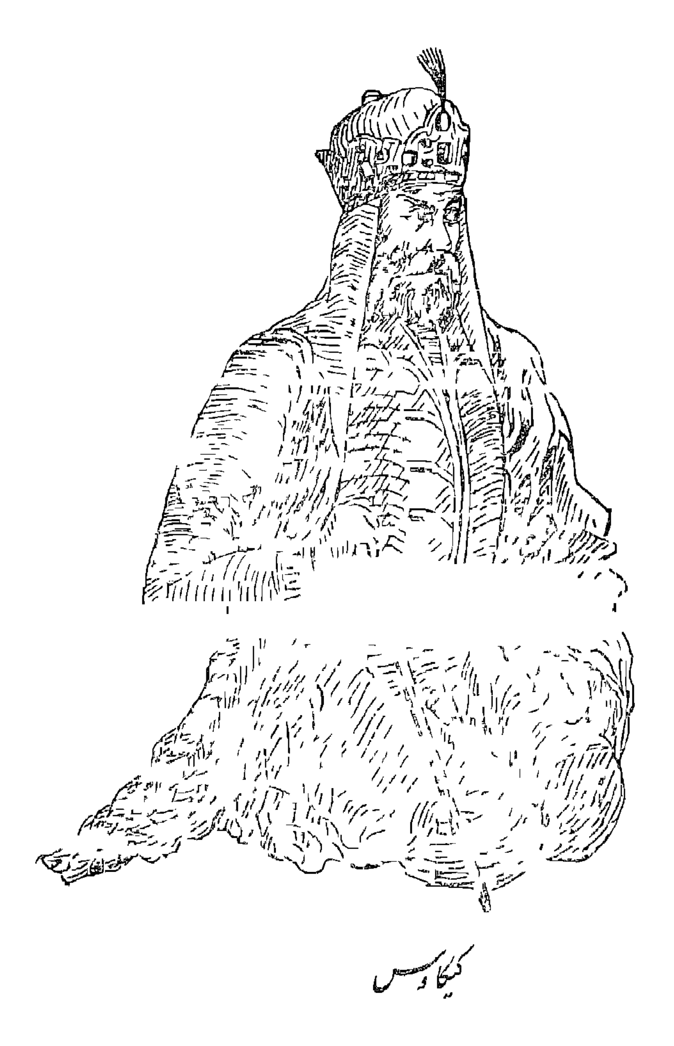
آسیای تو بجای خود خواهد ماند و کسی را حق تعرض بآن نیست

آسیابان - تشکرات قلبیه خود را تقدیم پیشگاه اعلیحضرت همیونی مینمایم خاطر شما را مطمئن میسازم تا زمانی که کشور ما پادشاهی عادل و مهربان چون اعلیحضرت دارد مردم کشور نیز جان نثار او خواهند بود . -

- پرسش - فردریک کبیر بچه جهت میخواست آسیای مادی را خراب کند ؟ - آسیابان از چه جهت بآن علاقه داشت و مایل نبود خراب شود ؟ - در مقابل تصمیم فردریک که آسیا را خراب کند آسیابان چه گفت ؟ - صفت آسیابان چه بود ؟ - صفات فردریک چه ؟ آیا کسی حق دارد بدون رضایت صاحب آن خانه ای را تصرف و یا خراب کند ؟ - در صورتیکه کسی چنین کاری را بکند مرجع دادرسی او کجا است ؟

- نمایش - اگر از این نمایشنامه خوشتان آمده است آنرا در کلاس تکرار کنید چهار نفر شاگرد یکی فردریک کبیر یکی منشی مخصوص یکی رئیس دفتر دیگری آسیابان بشود و هرکدام نقشی که باو سپرده شده در حضور آموزگار و همکلاسان ادا کنند .

داد چند بچهٔ عقاب از آشیانه ربودند و آنها را بکباب مرغ و برّه پرورش



کیکاوس

دادند تا بزرگ شدند و نیروی تام گرفتند . آنگاه فرمان داد تا تختی استوار

بسیاری از کوه های بلند و دریا های عمیق که در زمین می بینیم بهمین ترتیب بوجود آمده و بهمین ترتیب تغییر خواهند یافت .

و بنابراین میتوانیم سرد شدن مغز زمین و حرکات آرام و نامحسوس را که از آن ناشی میشود از دیگر چیزها که سطح زمین را تغییر میدهند بزرگتر و اثر آنرا مهمتر و شدیدتر بدانیم

از افسانه های قدیم ایران

کیکاوس

خودکام (۱) - اسوار - نگونسار که - مه - نغز - زی - نکوهش

برخاشجوی - بیارسان - شارسان - فشور - تشویر

کیکاوس از پادشاهان داستانی ایرانست .

این پادشاه بسیار تند خو و خودکام بود و رفتاری داشت که ایرانیان نمی پسندیدند .

از کارهای شگفت انگیز او یکی اینکه وقتی خواست بآسمان رود و خورشید و ماه و ستارگان را از نزدیک بنگرد و براز سپهر آگاهی یابد ، دستور

---

۱ - خودکام ، خودکامه : مستبد و خودرای ، آنکه در کارها میل و رای خود را بکار بندد و بسخن دیگران گوش ندهد .

کس از نامداران پیشین زمان — نکرد آهنگ زی[1] آسمان

خلاصه: رستم و دیگر پهلوانان بسر زمین بابل رفتند تا او را به تختگاه[2] بازگردانند.

رسیدند پس پهلوانان بدوی — نکوهش کنان[3] تیز و پرخاشجوی[4]

بدو گفت گودرز بیمارستان[5] — ترا جای زیباتر از شارستان[6]

بگیتی جز از پاک یزدان نماند — که منشور[7] تیغ ترا [illegible]

بجنگ زمین سربسر تاختی — کنون با آسمان نیز پرداختی

پس از تو بدین داستانها زنند — که شاهی برآمد [illegible]

که تا ماه و خورشید را بنگرد — ستاره همی یک بیک بشمرد

چنان کن که بیدار شاهان کنند — ستاینده و نیکخواهان کنند

فرو ماند کاوس و تشویر[8] خورد — ازآن نامداران و مردان گرد

۱- [illegible] ۲- تختگاه: پایتخت ۳- [illegible]

۴- پرخاشجو: [illegible] ستیزه‌گر ۵- بیمارستان: [illegible]

۶- شارستان: شهر، شهرستان ۷- منشور: فرمان

۸- تشویر: شرم و خجالت، و تشویر خوردن یعنی شرمساری بردن.

ساختند و از چهار سوی تخت نیزه ها برآوردند و بر سر هر نیزه بره بریان درآویختند ، سپس عقابها را به تخت بست و خود بر آن نشست مرغان برای ربودن و خوردن بره های بریان که بالای سر آنها بر نیزه بود بال گشودند و به پرواز آمدند و کاوس را با تخت رو به آسمان بر سرانجام عقابها از پریدن بستوه آمدند و از هوا نگونسار گشتند ، کیکاوس تندرست بزمینی دور دست (زمین بابل) فرو افتاد . رستم و گودرز و دیگر پهلوانان ایران چون این خبر یافتند سخت متغیر شدند :

برستم چنین گفت گودرز پیر — که تا کرد مادر مرا سیر شیر

چو کاوس خودکامه اندر جهان — ندیدم کسی از کهان و مهان

چو دیوانگانست بی هوش و رای — بهر باد کاید بجنبد ز جای[3]

خرد نیست او را نه دین و نه رای — نه هوشش بجایست و نه دل بجای

کی[1] اندیشه او همی نغز[4] نیست — تو گوئی بسرش اندرون مغز نیست

۱ـ کی : کوچک ، کهان یعنی زیردستان . ۲ـ مه : بزرگ ، مهان یعنی بزرگان .
۳ـ یعنی سبک مغز و بی اندیشه است . ۴ـ نغز : خوب و پسندیده .

[illegible] دارد مسافتی از زمین را فرا میگیرد .

پیش از وقوع زلزله جنبش های پی در پی و سبک در زمین روی میدهد [illegible]
و آوازهای مهیب از زمین شنیده میشود مردم بواسطه اشتغال بامور زندگا[illegible]
اینگونه جنبشها را احساس نمیکنند ولی حیوانات آنرا بخوبی درمییابند .

بارها دیده شده است که حیوانات چندین ساعت قبل از زلزله [illegible]
حادثه را احساس کرده و مضطرب و بیمناک شده اند .

اضطراب و بیمی که در اینگونه مواقع از جانوران [illegible] مشاهده [illegible]
است مرغها یکبار از خواندن [illegible] و آواز را قطع [illegible]
[illegible] در میآیند . اسبها با سم زمین را میکوبند و [illegible]
بندها را پاره کرده و فرار میکنند و غالباً [illegible]
زن و مرد و بچه و بزرگ از خانه ها بیرون [illegible] .

۴ - پرسش - کیکاوس چگونه پادشاهی بود؟ - از کارهای شگفت انگیز او چه بود؟ - چرا رستم و گودرز و دیگر پهلوانان از کار او سخت متغیر شدند؟ - یک بار دیگر داستان کیکاوس را با گفتار خود تکرار کنید.

زمین لرزه

جنبش و لرزش ناگهانی را که در قطعهٔ زمین روی میدهد زلزله یا زمین لرزه می گویند.

زلزله در بعض جاها و پاره‌ای از اوقات بواسطهٔ فشار آتشفشانی واقع میشود و گاه بواسطهٔ فرو ریختن قسمتی از اندرون زمین است که از سرد شدن تدریجی یا هستهٔ مرکزی ناشی میگردد. زلزله در بعض اوقات بقدری سبک است که جز با آلات و اسباب بسیار دقیق احساس نمیشود و گاه باندازه‌ای سخت است که در چند ثانیه شهر را زیر و رو میکند.

نقطهٔ ریزش مواد داخلی که لرزش پوستهٔ زمین از آنجا شروع میشود مرکز زلزله است، زلزله در این نقطه سخت‌تر و از سایر نقاط خطرناک‌تر است.

زمین لرزه غالباً بیش از چند ثانیه طول نمیکشد و باندازهٔ قوت و فشاری که

پرستاری بیمار

پرستاری بیمار بیشتر وظیفه زنها مخصوصاً دوشیزگان است [illegible]
آداب و رسوم آنرا بدانند .
اختصاص پرستاری بزنان بدو سبب است یکی اینکه پرستار باید [illegible]
و خوشخوی و باحوصله باشد و این صفات در زنان [illegible]
دیگر اینکه پرستار باید پیوسته مراقب حال بیمار باشد [illegible]
بیشتر وظایفش را در خانه انجام میدهد بهتر میآید .
پرستاری قواعد و آداب بسیار دارد و آنچه هر بانوی خانه دار باید [illegible]
این قرار است

شخص پرستار

۱ - پرستار باید کارهای مریض را بمهربانی و گشاده رویی انجام دهد و [illegible]
و سخنان تلخ و آه و ناله بیمار نرنجد .
۲ - در فهمیدن و بخاطر سپردن دستورهای پزشک دقت نماید و اگر هم لازم
باشد آنها را در دفتری مخصوص یادداشت کند .
۳ - هر دستور را بی کم و بیش انجام دهد و از پیش خود کاری [illegible]

نقاشی

از روی شکل های پایین نقاشی کنید

شیشه آنرا باید تکان بدهند و این دستور در پشت شیشه نوشته شده است
پرستار باید اینگونه دارو را بشناسد و از تکان دادن شیشهٔ دوا پیش از
استعمال غفلت نکند .

۴ـ در غذا دادن بیمار هم از دستور پزشک نباید تخلف کند و هر غذائی که
پزشک تجویز کرده است بیمار بدهد در مقدار و نوبت و وقت و ساعت باید
هم بدستور طبیب عمل کند .

۵ ـ اگر میخواهید مریض را برای خوراک دادن یا امر دیگری در بسترش بنشانید
اول با هر دو دست خود دست او را محکم بگیرید و او را کمی بلند کنید پس
فوراً یک دست خود را پشت او بگذارید و بعد با دست دیگر متکائی را که قبلاً
آماده نموده اید بجای دستتان بپشت قرار دهید تا آن تکیه کند و راحت بنشیند

۶ ـ هر وقت میخواهید باو دوا یا چیزی دیگر بدهید با یک دست خود سر او را
کمی بلند کنید و بعد با دست دیگر دوا را در دهان او بریزید ، چنان اگر این
کار را بخواهید در وقتی که خوابیده است انجام دهید هم او با راحت خواهد
بود و هم مقداری از دوا از اطراف دهانش بیرون خواهد ریخت .

۴ - در وقت پرستاری لباس مخصوص پرستاران پوشیده باشد . آن لباسها سفید بلندی است که آستینهای فراخ و یقهٔ عربی بلند دارد . این لباسها روی لباسهای معمول میپوشند و سر آستینهایش را با نوارهائی که بدان دوخته است بدور مچ می پیچند و می بندند و یقه اش تمام گردن را میپوشاند و دیگر کلاه سفیدی است که تمام موهای سر را مستور میدارد .

۵ - پس از بیرون آمدن از اطاق بیمار اگر بخواهید چیزی بخورید دست را بخوبی بشوئید .

دوا دادن و غذا دادن

۱ - هر دوائی را بمریض بخورانند باید نسخهٔ طبیب و آنچه بر ظرف دوا نوشته است خوب ببینید و در مقدار طرز دادن دوا و عده و دفعاتی که در شبانه روز باید داده شود و وقت و ساعت هر دفعه دستور طبیب را بکار بندند

۲ - در تشخیص داروی خوردنی از داروئی که برای استعمال خارجی است دقت کنند و متوجه باشند که بر ظرف داروهای خوردنی ورقهٔ سفید رنگ و بر ظرف داروهای مالیدنی و امثال آن ورقهٔ سرخ رنگ میچسبانند .

۳ - بعضی دواهای مایع مشتمل بر مواد حل نشدنی است که ته نشین میشود پیش از استعمال

۲ - حالات مختلف بیمار را که قابل توجه نماید با قید وقت و ساعت یادداشت کند و هنگامی که طبیب می آید باو بنماید

۳ - اگر بر مریض حالتی سخت که پیش بینی نشده است دست دهد زود پزشک را آگاه سازد و از او دستور بخواهد .

۴ - اگر بیمار عرق کند برای پاکیزه داشتن او و برای حفظ او از سرما خوردن حوله نرمی در زیر پیراهن او چسبیده به بدن قرار دهد تا عرق بر آن نشسته نه بر پیراهن و حوله را هر چند مرتبه که لازم باشد عوض کند تا وقتی که عرق بکلی قطع شود

اطاق بیمار

۱ - اطاق بیمار از هرگونه اثاثه زائد باید خالی باشد فرش را که تمیز کردن آن مشکل است باید جمع کرد و کف اطاق را مشمع انداخت تا با پارچه مرطوبی بآسانی بتوان آنرا تمیز کرد

۲ - برای تختخواب محل مناسبی باید اختیار شود و معمولاً وسط اطاق بهتر است تا از هر طرف پرستار یا پزشک بتواند بآسانی رفت و آمد کنند کسی که در تختخواب خوابیده همیشه نور از پشت سر باید برسد و اگر میسر نشد بهتر است که نور از سمت چپ وارد شود هرگز نباید نور آفتاب مستقیم بچشم مریض بتابد

پاکیزه داشتن بیمار

۱ـ هر روز صبح بیمار را وادار که دست و روی و دهان خود را با آب پاکیزه نیم‌گرم بشوید و اگر بیمار قادر بر حرکت نباشد خود پرستار باید پارچه نرم و پاکیزه‌ای را در آب نیم‌گرم فرو برده دست و روی بیمار را با آن پاک کند و با پارچه نرم دیگر خشک کند.

برای شستن دهان بیمار محلول جوش شیرین بکار برد بدین ترتیب که قطعه پنبه پاکیزه‌ای را بر سر چوبی مانند چوب کبریت بپیچید و آنرا در آن محلول فرو برده دندانها و زبان توی دهان و لبها و بیخ دندانهای بیمار بمالد تا بخوبی پاک شود. پنبه را باید در هر نوبت عوض کرد محلول هم باید دقیق باشد و کافی است یک قاشق شربتخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب بریزند.

مراقبت حالات بیمار

۱ ـ در شبانروزی سه نوبت درجه حرارت بدن بیمار را با گرماسنج معین کند و در ورقه مخصوص یادداشت باید و بموقع بطبیب نشان دهد.

مناسبترین اوقات برای این کار صبح هنگام بیدار شدن از خواب و ظهر پیش از غذا و ساعت هفت [illegible] از ظهر است مگر [illegible] که طبیب دستور مخصوص دیگر داده باشد

<u>نامه منوچهر به پرویز</u>

پرویز عزیزم (۱)

امروز بعد از ظهر چون مدرسه تعطیل بود جمعی از همکلاسان بمنزل من
آمدند خیلی خوش گذشت جای شما خالی بود قرار گذاردیم فردا که روز جمعه
است دانگی بگردش برویم . موقع حرکت ساعت هفت صبح است آنگاه باید
سر ساعت نزدیک عمارت شهرداری جمع شویم تا دسته جمعی با اتوبوس بنشینیم
و بتجریش برویم و در آنجا تصمیم بگیریم که بکدام باغ باید رفت . ان شاء الله
اگر شما هم قبلاً وعده ای نداده اید و میتوانید اجازه از پدرتان بگیرید
تشریف خواهید آورد . اطمینان دارم که همه دوستان مانند من از
حضور شما مسرور میشوند .

ناهار هم باکثریت آراء منحصر خواهد بود بکوکو و نان که بهتر است در منزل تهیه کنید
و همراه بیاورید . البته میوه در تجریش فراوان است و خریدنش آسان . لزومی
ندارد که در تهران بخریم و بار خود را سنگین کنیم

اگر تصمیم گرفتید که تشریف بیاورید ویالون خود را هم همراه
خواهید آورد و از نغمات دلکش آن دوستان را مانند سابق

---

(۱) این قسمت را آغاز نامه نامند .

اگر [illegible] تختخواب را جابجا کشید وضع خود مریض را تغییر دهید یعنی سرش را
بجای پاها بگذارید تا اگر نور از در و پنجره تابیده ازاین بعد از پشت سرش تابد
۳ ـ [illegible] از روی تختخواب قرار دهید صورت دوا و دستور
[illegible] وقت تعیین درجه حرارت و دادن غذا و اوقات را
یادداشت [illegible] در محلی قرار دهید که در مد نظر مریض نباشد
۴ گاه با تب [illegible] که حتی [illegible] پتو و لحاف او را خسته میکند
در این صورت [illegible] تکانی زیر زانوهای او بگذارید تا [illegible] سنگینی وی رفع گردد

عیادت بیمار

آمد و رفت و مدت توقف در اطاق مریض نباید زیاد باشد و عیادت هم
هرچند سبب خشنودی و رضای مریض میگردد نباید بدون اجازه مخصوص پزشک
صورت گیرد

گاهی دوستان و خویشان شیرینی و میوه برای بیمار میآورند و او هم بی دریغ
آنها را میخورد در این صورت [illegible] با ملایمت نزد پزشکش را استفاده کنید
که [illegible] اگر مضر باشد با ملایمت از خوردن آن جلوگیری نمائید .

چنانکه در نمونه زیر ملاحظه میکنید نشانی فرستنده ذکر شده چرا در اصل نامه هم باز نشانی را (نوشته است ؟ (شما هم باید همین احتیاط را بکنید و نشانی را هم در نامه و هم روی پاکت بنویسید)

طرز نوشتن روی پاکت

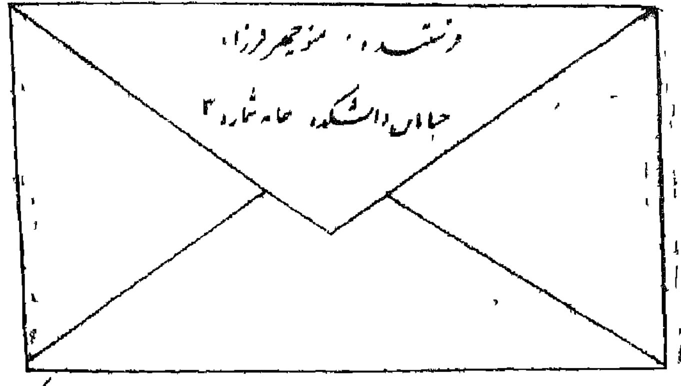
محل تمبر

شهری است

خیابان شاهرضا خانه شماره ۳۷

دوست عزیزم آقای پرویز کسائی

طرز نوشتن پشت پاکت



روی پاکت - اگر بنا باشد نامه را با پست شهری بفرستید تمبر چند دیناری باید روی پاکت بچسبانید ؟

محفوظ خواهید فرمود .

دوست باوفا و صمیم شما (۱)

منوچهر فرزاد (امضاء)

نشانی منزل : خیابان دانشکده - خانه شمارهٔ ۴۵

پرسش - تاریخ نامه کجا نوشته شده است ؟ - عبارت درآمد نامه چیست ؟ عبارت پایان نامه چیست ؟ - اسم و امضاء نویسندهٔ نامه کجا نوشته شده است ؟ - چرا نویسنده هم اسم خود را مینویسد و هم امضا میکند ؟ - در این نامه چند مطلب اصلی ذکر شده است ؟ - هر یک در چه باب است ؟ چرا فاصله سطر اوّل و نهم و دوازدهم لبهٔ کاغذ نسبت بسایر سطرها زیادتر است ؟ فاصله سایر سطور بلبهٔ کاغذ چقدر است ؟ این چند سطر را که از کلمه « امروز » شروع میشود و بکلمه « میشود » تمام میگردد بند اوّل مینامیم - بند دوّم از کلمه « ناهار » شروع و بکلمه « کنیم » تمام میشود و بند سوّم از کلمه « اگر » آغاز و بکلمه « فرمود » ختم میگردد . روی همرفته این نامه چند بند دارد ؟ چرا ؟ چگونه نویسنده در نامه بالا بندها را از یکدیگر متمایز ساخته است ؟ نشانی منزل در نامه کجا واقع شده است ؟ با وجود آنکه در پشت پاکت هم

---

(۱) این قسمت را عبارت ختامیه یا پایان نامه خوانند

۱۰ - تمبرا کی بچسبانید (نمونه‌اش صفحه قبل مراجعه کنید) تمبر چند دیناری باید باشد ؟

۱۱ - در پشت پاکت چه نکاتی قید خواهید کرد ؟ (نمونه‌اش صفحه قبل مراجعه کنید)

× × ×

تکلیف - برای جلسه آینده بپدر خود که بهمدان مسافرت کرده است بدستوری که داده شده نامه‌ای بنویسید و توی پاکت بگذارید و بکلاس بیاورید روی پاکتها فقط تمبر باطله بچسبانید (تمبر چند دیناری باید بچسبانید ؟)

سینه بند

این لباس را دختران میپوشند پوشیدن سینه بند علاوه بر آنکه سینه را خوب نگاه میدارد و لباس را هم خوش‌ترکیب میسازد نوعی ادب است و تولید وقار میکند .

سینه بند را از همه قسم پارچه نخی یا ابریشمی توری یا پارچه‌های ضخیم برحسب فصل میشود انتخاب نمود .

در سینه بند دو اندازه لازم است یکی اندازه روی سینه یکی زیر سینه ( ) فرض میکنیم در شخص متوسط اندازه روی سینه (ب ۹۰) و زیر سینه (ج ۸۰)

مطابق نمونه بالا تمبر را کجا باید چسباند ؟ کلمه شهری و نشانی گیرنده نامه کجا نوشته شده است ؟

چرا باید نشانی گیرنده را واضح و کامل نوشت ؟

پشت پاکت - چند نکته در پشت پاکت قید شده است ؟ - بنظر شما نوشتن این دو نکته چه لزومی دارد ؟ -

فرض کنید پدر شما بهمدان رفته است و میخواهید نامه‌ای باو بنویسید

۱- تاریخ را در کجای نامه خواهید نوشت ؟

۲- عبارت درآمد را کجا خواهید نوشت ؟ درآمد را چه عبارت مینویسید ؟ (۱)

۳- اگر مثلاً پنج مطلب اساسی دارید که بنویسید نامه شما چند بند خواهد داشت ؟.

۴- مطالب اساسی را در نامه چگونه از یکدیگر متمایز میسازید ؟

۵- فاصله کلمه اول بندها بلبه کاغذ چقدر خواهد بود ؟ فاصله سایر سطرها چقدر ؟

۶- عبارت پایان نامه را کجا مینویسید ؟

۷- نام خود را کجا مینویسید ؟

۸- نشانی منزل خود را در خود نامه کجا مینویسید ؟

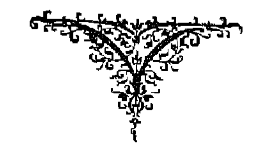
۹- روی پاکت چه مطالبی خواهید نوشت و در کدام قسمت ؟ (بنمونه صفحه قبل مراجعه کنید)

---

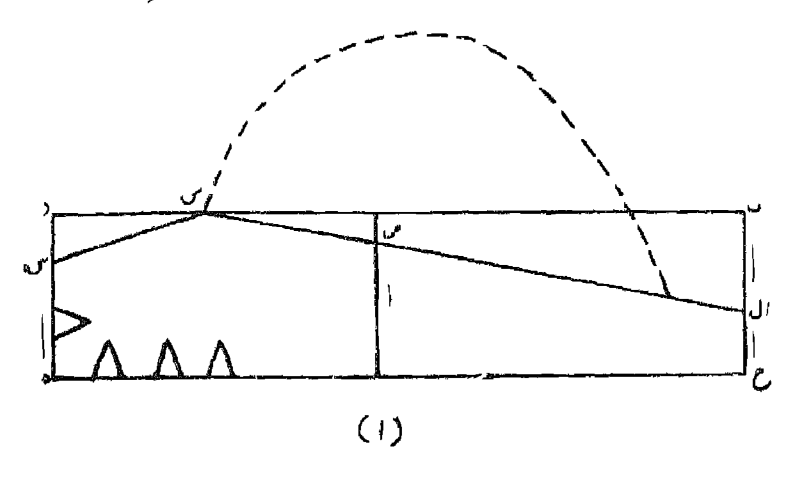
(۱) "پدر بزرگوارم" ، "پدر مهربانم" . . . . .

طریقهٔ بریدن

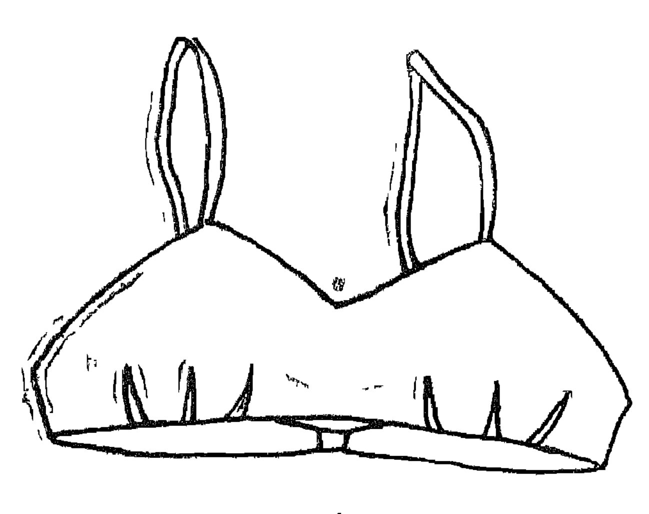
اندازه های لازم را که با متر تعیین شده در روی کاغذ الگو بنویسید (۱) بعد ۴۲ سانتیمتر را که بنا بمعمول نصف اندازهٔ سینه میباشد نصف کنید و خط زیر بغل را معین نمائید بعد قسمت اول از این دو نصف را که در جلوی سینه قرار میگیرد مجدداً نصف کنید و از راس قسمت (س) خط افقی و مایل تا ۳ سانتیمتر بطرف جلوی سینه پائین بیاورید (ش) بعد از طرف دیگر همین قسمت (س) خط افقی و مایلی تا ۵ سانتیمتر (ص) بخط زیر بغل وصل کنید چون بیش از ۶ سانتیمتر برای بلندی پشت نباید باقی بماند، این خط دوم را امتداد دهید و تا چهار سانتیمتر مایل بخط پشت (ل) برسانید سپس در جلوی سینه مطابق شکل محل یک ساسون بعرض ۲ و بطول ۴ سانتیمتر رسم کنید و همچنین محل سه ساسون بفاصله یک سانتیمتر بهمان طول و عرض در محل زیر پستان قرار دهید محل رکاب سینه بند هم مطابق شکل و اندازه اش ۴ سانتیمتر بلندتر از رکاب زیرپوش است (رجوع شود بشکل شماره (۱)).



۳۴ باشد بلندی قد سینه بند نیز از ۱۲ تا ۲۴ سانتیمتر میتواند باشد.

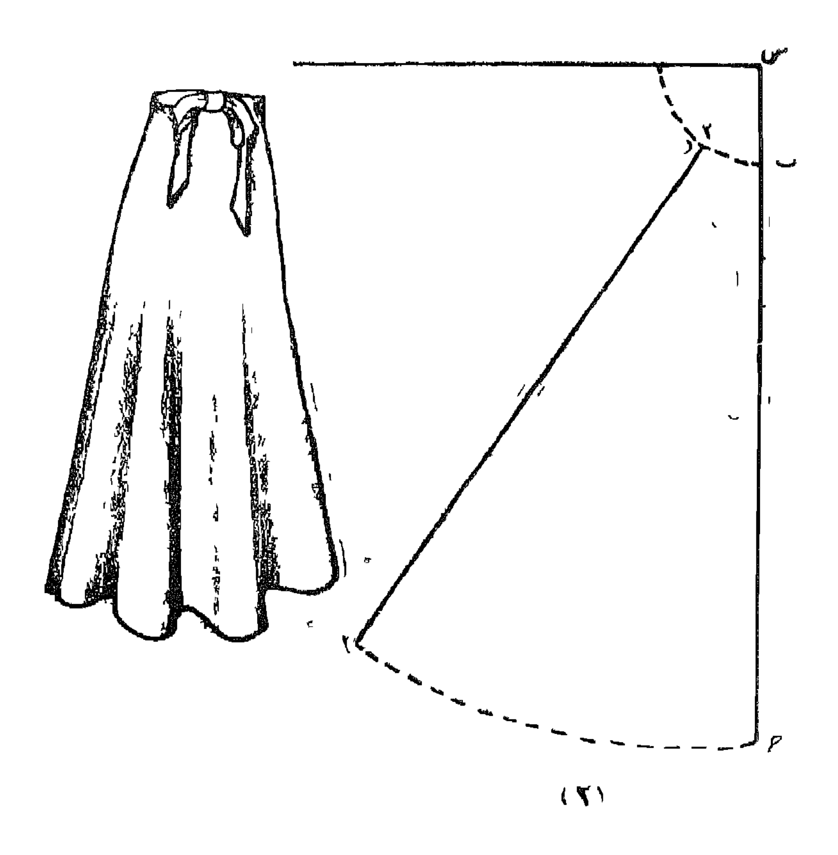


(۱)



عموما قد سینه بند بطور متوسط ۱۵ سانتیمتر میشود .

هید و بفاصله ۴ سانتیمتر از دورش پارچه را ببرید . (رجوع شود



(۲)

بشکل شماره (۲))

ژوپ یا دامن

برای دختران ژوپ کلش یا (دامن چرخی) ساده ترین و زیباترین نوع ژوپ است از هر پارچه که بخواهید پشمی، ابریشمی، نخی از پارچه های چهارخانه یا ساده میتوان آنرا تهیه نمود.

ژوپ — در ژوپ کلش دو اندازه لازم است تمام قد و دور کمر در اینجا تنها فرقی که هست بجای نصف اندازه کمر ¼ آنرا بنویسید (چون در بریدن نصف دامن آنهم دولا بریده میشود).

طریقه بریدن — فرض کنید قد (ب ج) ۵۰ و ¼ (ب د) کمر ۱۵ باشد.

اولاً کاغذ الگو را از گوشه بشکل دو مثلث تا کنید بعداً از نقطه راس نیمدایره (ص ح) را بشعاع ۲۰ سانتیمتر رسم کنید تا دور کمر پیدا شود.

و بعد با متر بطول ۵۰ سانتیمتر از چهار نقطه کمر چهار نقطه پای دامن خطی رسم نمائید و انتهای خطوط را با خطی بهم وصل کنید گشادی پای دامن را هم میتوانید از ۳ برابر کمر تا ده برابر اندازه بگیرید البته هر قدر پارچه نازکتر باشد دامن را میشود گشادتر کرد. بعد الگو بریده شده را در روی پارچه قرار

۷ - گیتی برین سان که اکنون تویی / نباید که دار و سر مدحو لی

۸ - نباشیم برداد و یزدان پرست / نگیریم دست بدی را بدست [1]

۹ - سخن هر چه بر گفتنش روی نیست / درختی بود کش بر و بوی نیست

۱۰ - اگر جان تو بسپرد [2] راه آز [3] / شود کار بی سود بر تو دراز

۱۱ - چو مهتر سراید سخن سخته [4] به / ز گفتار بد کام پردخته [5] به

۱۲ - سخن های ناخوش ز من دور دار / سدها دل دیو رنجور دار [6]

۱۳ - ندیده است کس بد بر پای من / نگرفت شیر تریان جای من

۱۴ - بمردی ز دل دور کن خشم و کین / جهان را بچشم جوانی ببین

۱۵ - گرامی کن این خانهٔ ما بسور [7] / مباش از پرستنده [8] خویش دور

۱۶ - چو آیی بنزدیک من با سپاه / هم ایدر [9] بباشی بشادی دو ماه

۱۷ - بیاساید از رنج مرد و ستور [10] / دل دشمنان گردد از رشک کور

---

۱ - یعنی بکدیگر بدی روا نداریم . ۲ - سپردن طی کردن ، درپیچیدن . ۳ - آز : حرص و طمع

۴ - سخته سنجیده ۵ - پردخته : (مخفف پرداخته) در اینجا یعنی خالی . ۶ - یعنی دیو را

(شیطان) بیازار و بران ۷ - سور : مهمانی (بزم) ۸ - پرستنده ، بنده و غلام .

۹ - ایدر در اینجا یعنی «اینجا» است . ۱۰ - ستور : اسب ، (چارپا)

داستان رُستم و اسفندیار

اسفندیار پسر گشتاسب بفرمان پدر بزابلستان لشکر کشید که دست رستم را ببندد ، چون بزابل رسید پسر خود بهمن را نزد رستم فرستاد و باو پیام داد که تسلیم شود و خود بند بر پای نهد - رستم نیز در جواب پیام زیر را فرستاد :

پیام رُستم باسفندیار

۱ - چو بشنید رستم ز بهمن سخن	پراندیشه شد مغز مرد کهن(۱)
۲ - چنین گفت آری شنیدم پیام	دلم شد بدیدار تو شاد کام
۳ - ز من پاسخ این بر باسفندیار	که ای شیر دل مهتر نامدار
۴ - هر آن کس که دارد روانش خرد	سَرمایهٔ(۲) کارها بنگرد
۵ - چو مردی و پیروزی و خواسته(۳)	ورا باشد و گنج آراسته
۶ - بزرگی و گردی(۴) و نام بلند	بنزد گرامایگان(۵) ارجمند

۱ - کهن ، سالخورده   ۲ - سَرمایه ، همان سرمایه است که اصل و هسته باشد و معنی بیت این که خردمند در هر کار باصل و ریشهٔ آن توجه می کند .   ۳ - خواسته ، مال
۴ - گُردی ، دلیری و پهلوانی .   ۵ - گرامایه ، ارجمند و اصیل - بزرگ

خرد یعنی چه؟ کلمهٔ ضد آن چیست؟

یزدان یعنی چه؟ کلمهٔ ضد آن چیست؟

آز یعنی چه؟ کلمهٔ ضد آن چیست؟

زیان یعنی چه؟ کلمهٔ ضد آن چیست؟

کین یعنی چه؟ کلمهٔ ضد آن چیست؟

ستایش کردن اسفندیار نژاد و پهلوانی خود را پیش رستم

تیمار (۱) - بهای دست (۲) - شست (۳) - کام - ملاح

۱ـ ز رستم چو بشنید اسفندیار　　بخندید شادان چو خرم بهار

۲ـ زگفتار رستم دلش بر دمید　　چو زآنگونه گفتار رستم شنید

۳ـ بدو گفت کز رنج و پیکار تو　　شنیدم همه درد و تیمار تو

۴ـ کنون تا بگویم همه هرچه هست　　یکی گر دروغ است بنمای دست

۵ـ نژاد من از پشت گشتاسپ است　　که گشتاسپ از پشت لهراسپ است

۱ـ تیمار = غمخواری (۲) دست نمودن = اشاره کردن - نشان دادن . ۳ـ شست = دام ماهیگیری، انگشت ابهام .

١٨ - چو هنگام رفتن فراز[1] آیدت — بدیدار خسرو نیاز آیدت

١٩ - عنان[2] از عنانت نپیچم براه — خرامان بیاییم نزدیک شاه

٢٠ - بپوزش کنم نیست خشم ورا[3] — ببوسم سر و پا و چشم ورا

٢١ - بپرسم ز بیداد[4] شاه بلند — که پایم چرا کرد باید ببند؟

٢٢ - همه هرچه گفتم ترا یاد دار — بگو پیش پرمایه اسفندیار

---

١ - پرسش - بهمن کیست؟ ٢ - زابلستان نام کدام قسمت ایران بوده است؟ ٣ رستم در جواب بهمن باسفندیار چه پیام داد؟ ٤ - آیا از شخص بزرگ سخن گفتن بیهوده سزاوار است؟ ٥ - چرا اسفندیار از رستم چه خواست؟ ٦ رستم بوی چه پیشنهاد کرد؟ ٧ - آیا رستم حاضر شد که بحضرت گشتاسب برود؟ ٨ - آیا این دلیل بر مردانگی او بود یا دلیل بر ترس او؟

لغتها و جمله های ذیل را معنی کنید. پراندیشه شد مغز مرد کهن - گرانمایه - ارجمند - اشعار ٧ و ٨ - کش (در درختی بود کش بر و بوی نیست) - بر و بوی - بسپرد (چند معنی دارد؟) - شعر ١١ - سخن با هوش - شعر ١٧ - فراز آیدت - پوزش - پرمایه - گرد - مهتر یعنی چه؟ کلمهٔ ضد آن چیست؟

---

١ - فراز. در اینجا یعنی نزدیک. ٢ - عنان. دهنه است یعنی در راه با تو هم عنان خواهم راند. ٣ - یعنی بپوزش و عذرخواهی خشم گشتاسب را فرو می نشانم. ٤ - بیداد ستم

جواب رستم با سفندیار و ستایش کردن پهلوانی و نژاد خود را

دستان[۱] - مهراب[۲] - یل - کوپال[۳] - یاره[۴] - سان - تنگ[۵] - آوردگه[۶] - نیاکان[۷]

چنین گفت رستم با سفندیار — که کردار ماند ز ما یادگار

تو آن گوی کز پادشاهان سزاست — نگوید سخن شاه جز خوب و راست

جهاندار داند که دستان سام — بزرگست و با دانش و نیک نام

همان مادرم دخت مهراب بود — کزو کشور سند شاداب بود

نژادی از این نامورتر کراست — خردمند گردن نپیچد ز راست[۸]

هنر آنکه اندر جهان سربسر — یلان را ز من جست باید هنر[۹]

زمین را همه سر بسر گشته‌ام — بسی شاه بیدادگر کشته‌ام

اگر من نرفتم بمازندران — بگردن برآورده گرز گران[۱۰]

---

(۱) - دستان همان زال است که پدر رستم باشد (۲) - مهراب نام پادشاه کابل (۳) کوپال = گرز
(۴) - یاره - طوق طلا مخصوص پادشاهان قدیم (۵) تنگ دو (۶) آوردگه = میدان جنگ
(۷) - نیاکان (مالکان) - اجداد پدری مادری (۸) یعنی شخص عاقل سخن راست را می پذیرد
(۹) یعنی هنر اینست که دلیران گیتی از من هنر آموزند (۱۰) یعنی درحالی که گرز را بشانه گذاشته بودم

۶- همان مادرم دختر قیصرست — که او بر سر رومیان افسرست

۷- شنو کارهائی که من کرده‌ام — ز گردنکشان سر برآورده‌ام

۸- نخستین کمر بستم از بهر دین — تهی کردم از بت‌پرستان زمین

۹- سر آن کس که برگشت از راه دین — بکشتم بمیدان توران و چین

۱۰- بتوران رسید آنچه من کرده‌ام — همان رنج و سختی که من برده‌ام

۱۱- همانا ندیده است گوراز پلنگ — نه از شست ملاح کام نهنگ

۱۲- تو فردا ببینی ز مردان هنر — چو من تاختن را ببندم کمر

۱۳- هنر بیش بینی ز گفتار من — مجوئی اندرین کار تیمار من

۱- پرسش - گفتار رستم در اسفندیار چه تأثیری کرد؟ - اسفندیار چگونه از اصل و نسب خود یاد کرد؟ - از کارهای خود چگونه ستایش کرد؟

۲- معنی این لغتها و جمله‌ها چیست؟ = دلش بردمید - افسر - گردنکشان - کمربستن - چو من تاختن را ببندم کمر

اشعار ۳ و ۴ و ۱۱ و ۱۳ را معنی کنید.

۳- انشاء - این اشعار را بنثر بنویسید

۱- همان = همچنین.

تنت بر کت رخش مهمان کنم   بگرز و بگوپال درمان کنم [1]

کز آن پس تو با نامداران مرد   نجوئی بآورد که در نبرد

۱- پرسش - رستم چه هنرهائی برای خود شماره کرد ؟ ۲- چگونه اسفندیار را پند داد ؟ ۳- چرا رستم گشتاسب را دشمن اسفندیار معرفی کرد ؟ ۴- توران کجا بوده ؟ اکنون نام آن چیست ؟ در نقشه نشان دهید . کشور سند کجا است ؟

این لغات را معنی کنید : جهاندار - نامدار - پور - شاداب - نامور - یل - ایمن - چرخ گردنده - اختر - گشادگان .

این اشعار و یا مصرعها را معنی کنید : مصرع دوم از شعر ششم - شعر ۱۲ - شعر ۱۸ - شعر ۱۹ شعر ۲۱ - شعر ۲۵

- انشاء : در این اشعار رستم با ابتدا اصل و نسب خود را برای اسفندیار برشمرد . سپس هنرهای خویش را گفت و او را نصیحت کرد که با او جنگ نکند و در پایان اسفندیار را تهدید کرد .

ابیات مربوط به تمثیل را معین و جدا کنید سپس آنها را به نثر نقل کنید

---

(۱) معنی بیت اینست که : رخش را بر تنت میرانم و با گرز میکوبم .

که کندی دل و مغز دیو سپید؟ — که را بُد ببازوی خویش این امید؟

که کاوس کی را کشودی ز بند؟ — که آوردی او را بتخت بلند؟

ز من بشنو ای گرد اسفندیار — مباش ایمن از گردش روزگار

تو تکیه چنین بر جوانی مکن — ز پیر جهاندیده بشنو سخن

مکن آنچه گشتاسب گوید همی — که او راه دانش بپوید همی

بخواهد بدل مرگ اسفندیار — که فرمود با رستمش کارزار

بجای پدر مر ترا زال بس — ز رستم همان گرز و کوپال بس

بایران و توران ترا شه کنم — ز تو دست بدخواه کوته کنم

چه نازی بدین تاج گشتاسپی — بدین باره و تخت لهراسپی؟

نیاگانت را پادشاهی نباست — وگرنه کسی نام ایشان نخواست

که گفتت برو دست رستم ببند — نبندد مرا دست چرخ بلند

من از کودکی تا شدستم کهن — بدینگونه از کس نبردم سخن

مرا خواری از پورش و خواهش است — وزین نرم گفتن مرا کاهش است

بمعنی تو فردا ستنان مرا — همان گرد گرده عنان مرا[1]

---

[1] همان گرد گرده — یعنی آماده تاخت شدن

۱۱- مکن نام من زشت و جان تو خوار　　که چیزی بد نیاید از این کارزار

۱۲- ز دل دور کن شهریارا تو کین　　مده دیو را در تن خود کمین (۱)

۱۳- جز از بند دیگر ترا دست هست　　بمن بر، که شاهی و یزدان پرست (۲)

۱۴- که از بند تو بد وان نام بد　　بماند مرا وز تو بد کی سزد

رسم سیاست

۱۵- برستم چنین گفت اسفندیار　　که تا چند گوئی سخن نابکار

۱۶- جز از رزم یا بند چیزی مجوی　　چنین گفتنیها بخیره مگوی

۱۷- چو دانست رستم که لابه بکار　　نیاید همی پیش اسفندیار

۱۸- کمان را بزه کرد و آن تیر گز　　که پیکانش را داده بود آب رز (۳)

۱۹- بزد راست بر چشم اسفندیار　　سیه شد جهان پیش آن نامدار

۲۰- خم آورد بالای سرو سهی　　ازو دور شد دانش و فرهی

۲۱- نگون شد سر شاه یزدان پرست　　بیفتاد چاچی کمانش ز دست

۲۲- گرفته بش و یال اسب سیاه　　ز خون لعل شد خاک آوردگاه

۱) یعنی شیطان را در دل خود جای مده

(۲) یعنی غیر از بند با هرچه بگوئی فرمان پذیرم و هرچه پرسش کنی دستیاری

(۳) تیر گز یعنی تیری که از چوب گز ساخته شده بود

کشته شدن اسفندیار بدست رستم

میان - سلیح - جوشن - یال(۱) - گزیده - کین - جاودان - نابکار(۲) - آب رز(۳)
سهی(۴) - فرهی(۵) - چاچ(۶) - بش(۷)

۱ - سپیده هماگه ز کُه بر دمید   میان شب تیره اندر چمید

۲ - بپوشید رستم سلیح نبرد   بسی از جهان آفرین یاد کرد

۳ - چو آمد بر لشکر نامدار   که کین جوید و رزم اسفندیار

۴ - بپوشید جوشن یل اسفندیار   بجنگ اندرون آلت کارزار

۵ - خروشید چون روی رستم بدید   که نام تو باد از جهان ناپدید

۶ - بگو بت از آنگونه امروز یال   کزین پس نبیند ترا زنده زال

۷ - چو رستم مر او را بدانگونه دید   یکی باد سرد از جگر برکشید

۸ - بگفت ای گزیده یل اسفندیار   آیا سیر ناگشته از کارزار

۹ - من امروز نی بهر جنگ آمدم   پی پوزش و نام و ننگ آمدم

۱۰ - تو با من بدی را چه کوشی همی؟   دو چشم خرد را بپوشی همی؟

---

(۱) یال = گردن و بازو، موی گردن است - (۲) نابکار: بی‌ربط و بیهوده - (۳) آب رز = آب انگور، ظاهراً تیرها را در شراب می‌پرورده‌اند که راست گردد و قوت بگیرد شاید یعنی زهرآبشده (۴) سهی = راست (۵) فرهی = بزرگی و شکوه (۶) چاچ = نام شهری است در ترکستان که در آنجا کمان خوب می‌ساختند - (۷) بش = کاکل یا موی گردن اسب (۸) یعنی گر اسب [illegible]

فرض کنید اندازه یک بلوز در شخص متوسط قد تا کمر (ب ج) ۴۳ تمام قد
(ب د) ۵۲ دور سینه (س ر) ۸۲ دور کمر (ص ط) ۴۳ و دور باسن
(د ن) ۴۴ باشد عموماً اول پشت لباس را ببرید بدین ترتیب اول قد تا کمر
بعد تمام قد با ۱/۴ دور سینه را در روی کاغذ الگو معین نمائید و خط بکشید برای
پشت یقه ۱/۶ - آ ای ۱/۴ سینه را که در اینجا میشود ۲۱ از طول و از عرض هم ۲ سانتیمتر
پائین بروید و این دو نقطه را (ف ی) مطابق شکل با یک خط منحنی بهم وصل کنید
جهت برش شانه ها خط (ف م) را بطوریکه انتهای شانه را ۵ سانتیمتر کم نماید
مطابق شکل رسم نمائید برای حلقه آستین نصف سینه منهای ۲۱ را که میشود
۱۸ سانتیمتر تعیین و خط بکشید .

برای ترکیب پیدا نمودن کمر برش کوچکی مطابق شکل که در کمر ۳ سانتیمتر
گود میشود در پهلو داده و ۳ سانتیمتر هم از پای بلوز در جهت پهلوها مطابق شکل
ببرید .

بریدن پیش بلوز

اول- قد از شانه تا کمر بعد تمام قد و نصف سینه باضافه ۲ سانتیم و نصف
باسن باضافه ۳ سانتیم را در روی کاغذ برش تعیین نمائید و خط بکشید .

۲۳- بروز جوانی هلاک آمدش   سر تاجور سوی خاک آمدش

۱- **پرسش** - در میدان جنگ اسفندیار برستم چه میگوید؟ - رستم چه جواب میدهد؟ - آیا اسفندیار درخواست رستم را می پذیرد؟ - نتیجه جنگ چیست؟

۲- این لغات و جمله ها را معنی کنید - بچنگ اندرون - یکی باد سرد از جگر برکشید - پوزش خواستن (فرق معنی آن با خار چیست؟) - شعر ۱۴ - بجیره - پیکان

۳- **انشاء** - مانند درس قبل قسمتهای مختلف این قطعه را پیدا کنید و هر قسمت را مختصر بنویسید

بلوز یا پیراهن کوتاه

بلوز را بیشتر از پارچه های ابریشمی میدوزند مخصوصاً که بخواهند با ژوپ و ژاکت بپوشند ولی در تابستان از پارچه های نخی وال و اورگاندی که با ژوپهای تابستانی پوشیده میشود نیز دوخته میشود

بلوز - برای بریدن هر بلوزی ۵ اندازه لازم است(۱):

۱- قد بالاتنه تا گودی کمر - ۲- تمام قد بلوز - ۳- دور سینه - ۴- دور کمر - ۵- گشادی پایین بلوز یا دور باسن .

اندازه هائی که گرفته اید در روی کاغذ الگو بنویسید .

---

(۱) اندازه ها عموماً از روی بدن گرفته میشود

بنابراین شانه پیش بلوز باید ۳ سانتیمتر پهن تر از پشت باشد و نیز حلقه آستین

۵ سانتیمتر جلو از پشت بیشتر گودی خواهد داشت .

برای ترکیب یافتن کمر در پیش بلوز برش پهلوها تا ۴ سانتیمتر در کمر گود میشود

(رجوع شود بشکل شماره ۳)

۵ - آستین

برای بریدن آستین ابتدا دست را بشکل یک زاویه قائمه (گوشه ایستاده)

نگاه دارید و با متر از شانه تا مچ دست و بعد قطر بازو را اندازه بگیرید .

برای بریدن تمام قد را در روی کاغذ برش (۱ ولا شده) با متر اندازه

بگیرید و بجهت قطر آستین نصف قطر بازو را با آن اضافه کنید .

فرض میکنیم قد آستین (ب د) ۶۰ و قطر بازو (اح) (۲۴) باشد

بنابر دستور بالا گشادی آستین $\frac{24}{2}$ + ۲۴ یا ۳۶ میشود .

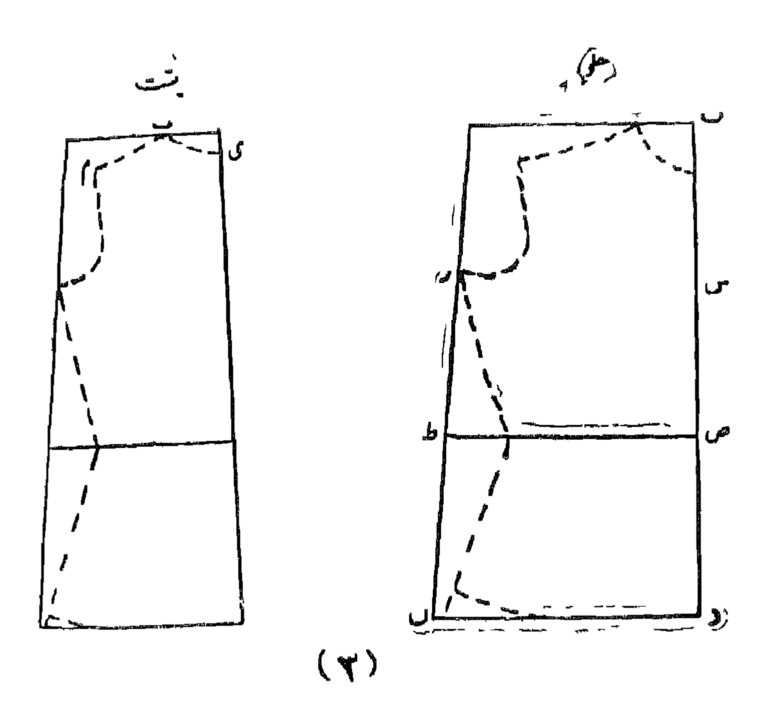
برای برش بازو ۱۲ سانتیمتر از قد را جدا کنید و خطوط (س ش) و (ص ض)

را مطابق شکل رسم نمائید .

از جهت ترکیب یافتن آستین از طرف مچ $\frac{1}{4}$ گشادی آستین را جدا

سازید و خط مستقیم و مایلی تا نقطه (س) ببرید و در آنجا هم سانتی بقطر

برای گود نمودن یقه $\frac{1}{6}$ - ۱ سینه از طول و عرض اندازه بگیرید و تا خط منحنی بهم وصل کنید.



(۳)

چون سماسونی بطول ۱۶ سانتیمتر و بعرض ۴ سانتیمتر در پیش بلوز خواهیم داشت

روپوش دانش آموزان

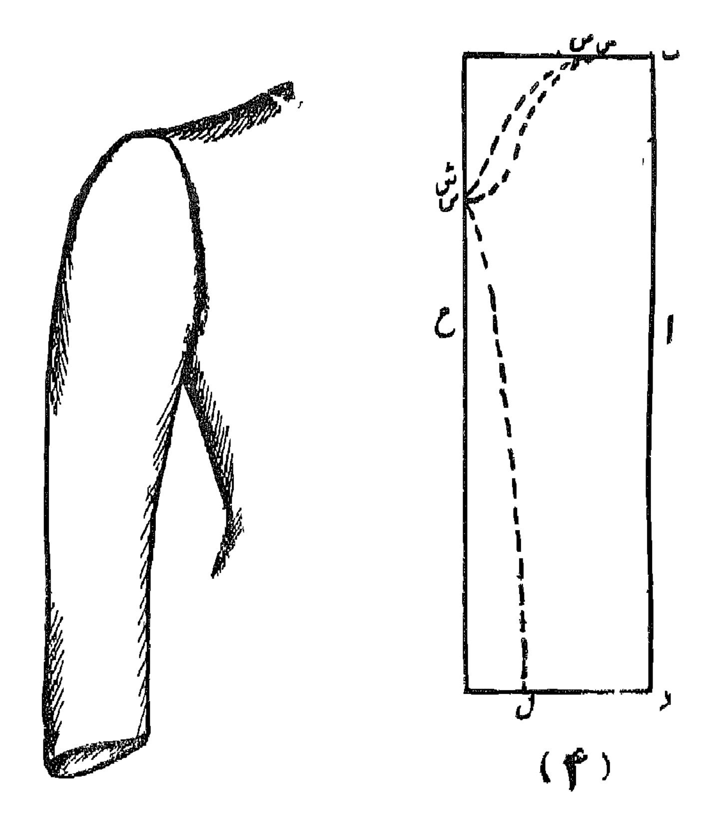
هر دانش آموزی که برش بلوز را بخوبی یاد گرفته باشد میتواند روپوش خود را نیز بهمان دستور با مختصر تفاوتی که اضافه شدن یک دامن ساده باشد ببرد.

در آستین نیز قدرا تا ۴ سانتیمتر کوتاه بگیرید و کمی بهمان اندازه اضافه نمائید این قبیل آستین ساسون لازم ندارد و از قطر آستین هم میباید نصف آنچه را که قبلاً میبریدیم بریده نشود که آستین در نصب بهیچ کمی چین داشته باشد.

طریقه دوختن لباسهای زیر - در لباسهای زیر ابتدا باید درزها را از روی پارچه بگیرید بعداً با قیچی ریشه های لبه درز را ببرید و دو مرتبه از پشت پارچه بدوزید و نهایت سلیقه و دقت را در دوختن بکار برید که درزها خیلی باریک و ظریف دوخته شود پای پیراهن را نیز باید از طرف پشت بقدر دو سانتیمتر تاه و با ماشین بخیه کنید.

اگر جلو سینه لباس زیر را با کارهای دستی ظریف مثل آژور یا گلدوزی با رنگهای مطلوب که برنگ پارچه بخورد و زننده نباشد زینت

۲ سانتیمتر و بطول ۶۱ سانتیمتر لازم است (رجوع شود بشکل شماره ۴)



(۴)

ظریف کنید زیباتر خواهد شد.

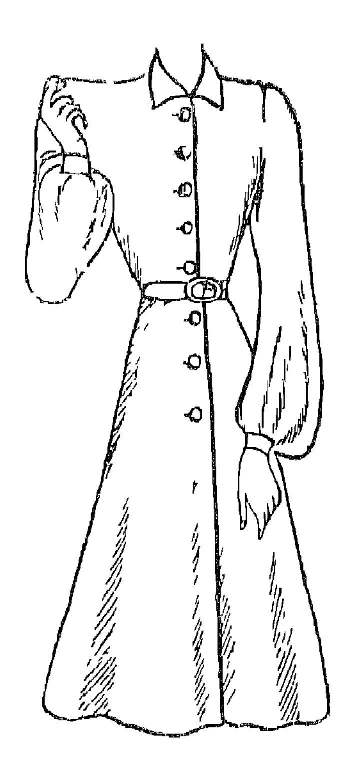
طریقه دوختن لباسهای رو - درز لباسهای رو احتیاج بدو درزه شدن ندارد و فقط درزها را باید بقدر ۳ سانتیمتر پهن گرفت و سردوزی نمود



که ریش نشود و هم پشت لباس تمیز باشد.

درجاهائیکه محتاج بمغزی است مغزی ها باید حتماً از پارچه اریب و باریک باشد پهنای درز را باید تقریباً ۵ سانتیمتر تو بگذارید و پس دوزی کنید و در پس دوزی نهایت دقت کنید که نخ از پشت و رو پیدا نباشد اگر پارچه ضخیم باشد باید فقط یکمرتبه پای دامن را برگردانید و لبش را زیگزاگ نمائید (البته طریق دوخت پس دوزی و زیگزاگ را هنرآموز خیاطی نشان خواهد داد). - خط جواد شریفی -

دهید پسندیده است رکاب لباس زیر را باید طوری دوخت که از روی لباس پیدا نباشد و در پشت هم تمیز باشد .



در دوختن تنکه همان اندازه دقت در دوختن زیرپوش لازم است پاچه تنکه را اگر آژور کشید و یا طوری های نازک بدوزید یا گلدوزی ا

فهرست مندرجات کتاب ششم دختران

صفحه